



Danskerne sidder for meget ned - det kan skade helbredet

Alt for mange danskere bruger for mange af dagens timer på at sidde ned – især foran skærmene. Det kan have store konsekvenser for helbredet, også selvom man lever op til anbefalingerne for daglig fysisk aktivitet, viser ny rapport fra Vidensråd for Forebyggelse

"Det faktum, at vores adfærd er blevet mere stillesiddende, skal tages alvorligt, da det kan have store konsekvenser for vores helbred i form af øget risiko for livsstilssygdomme", siger Morten Grøn bæk, formand for Vidensråd for Forebyggelse, og påpeger, at det blandt andet er derfor, at Vidensrådet som de første i Danmark har lavet en grundig gennemgang af den nyeste forskning, der har fokus på sundhedseffekterne af stillesiddende adfærd.

Børn ser i gennemsnit over 2 timers tv om dagen, mens voksne dagligt bruger mellem 3 og 6 timer af deres fritid på stillesiddende aktiviteter. Andelen af voksne danskere med stillesiddende arbejde har været stigende i en årrække og er nu på omkring 40 %.

"Det er et utroligt stort problem, fordi stillesiddende adfærd er en selvstændig risikofaktor for helbredet. Altså, selvom voksne er fysisk aktive mindst 30 minutter om dagen - og børn 60 minutter, som Sundhedsstyrelsen anbefaler, er der alligevel en helbredsrisiko, hvis man sidder ned resten af tiden", forklarer Kristian Overgaard, formand for arbejdsgruppen bag 'Stillesiddende adfærd - en helbredsrisiko?'

Rapporten viser, at de børn og unge, der sidder meget foran fjernsynet, har større risiko for at blive overvægtige. Meget tyder endda på, at der er en sammenhæng mellem et stort tv-forbrug og en dårlig kondition. Udover det peger forskning på, at et stort tv-forbrug hos børn og unge er forbundet med dårlig mental sundhed fx depression, dårligere præstation i skolen og sociale adfærdsproblemer, samt at de stillesiddende vaner til en vis grad hænger fast i voksenlivet. I forhold til de voksne er der flere nyere studier, der peger på, at stillesiddende adfærd samlet set er forbundet med øget dødelighed, og at et højt tv-forbrug hænger sammen med øget risiko for type 2-diabetes og hjertekarsygdomme.

"For eksempel viser en stor undersøgelse, at for hver to timer det daglige tv-forbrug øges, så stiger risikoen for type 2-diabetes med 20 %, hjertekarsygdomme med 15 % og for tidlig død med 13 %", fortæller Kristian Overgaard og understreger, at det blandt andet derfor er utroligt vigtigt, at man forsøger at begrænse sin stillesiddende adfærd mest muligt.

Ifølge rapporten er der dog endnu ikke tilstrækkelig grundlag for at angive en egentlig øvre grænse for stillesiddende adfærd.

"Selvom vi ikke på nuværende tidspunkt kan fastsætte et præcist tal for, hvor meget du kan sidde ned i løbet af dagen, uden at det har konsekvenser, så viser vores rapport tydeligt, at det er relevant at supplere anbefalingerne om fysisk aktivitet med information og rådgivning om at begrænse stillesiddende adfærd", konkluderer Kristian Overgaard.

Fakta: Stillesiddende adfærd kan defineres som aktiviteter, der foretages siddende eller liggende, hvor kroppens energiforbrug er lavt. I rapporten bliver det daglige tv-forbrug brugt som mål for stillesiddende adfærd, da det er præcist registreret, og er det mest anvendte mål for stillesiddende adfærd.

Morten Grøn bæk, formand for Vidensråd for Forebyggelse
24 24 81 65 / mg@si-folkesundhed.dk

Kristian Overgaard, lektor ved Institut for Folkesundhed, Århus Universitet
87 16 81 74 / 26 18 95 45 / ko@sport.au.dk

Pressekontakt, Siff Malue Nielsen
35 44 82 20 / 40 40 04 44