

Bare litt mer aktivitet gjorde mye for helsa



Foto: iStock

Risikoen for tidlig død ble nesten halvert da deltagerne var litt mer aktive, skriver forskning.no.

Noe å merke seg, før alle nyttårsforsettene er glemt, kanskje?

Mange har et mål om å gå 10 000 skritt om dagen, men få klarer det, skriver forskning.no videre. Det er heller ikke nødvendig for å få en god helsegevinst, viser denne norske studien.

Deltagerne hadde på seg et såkalt akselerometer. Dette er et apparat som registrerer absolutt alle skritt du går i løpet av døgnet. Altså ikke bare de skrittene du går utendørs.

De minst aktive deltagerne i studien gikk alt i alt rundt 4 500 skritt per dag.

De nest minst aktive gikk rundt 7 000 skritt per dag.

Det var først og fremst her – i overgangen mellom de minst aktive og de nest minst aktive – at forskerne fant den store helsegevinsten. Dødeligheten ble nesten halvert.

Beveger du deg mer enn dette, så flater risikoreduksjonen for tidlig død ut, fant forskerne.

– Våre funn sammenfaller med en rekke andre nyere studier, på tvers av ulike studiedesign, som slår fast betydningen av å øke aktivitetsnivået sitt litt.

– Dette funnet begynner derfor etter hvert å bli ganske sterkt.

Det sier Bjørge Herman Hansen. Han er professor i idrettsvitenskap ved Universitetet i Agder og Norges idrettshøgskole.

Sammenhengen mellom fysisk aktivitet og helse er godt dokumentert i mange studier.

Men dette er ingen eksakt vitenskap.

Det kan være vanskelig å forske på helsegevinsten av fysisk aktivitet, blant annet fordi det ligger så mange forstyrrende faktorer bak tallene.

Forskerne kan ikke bare sammenligne en gruppe som er fysisk aktive med en gruppe som er mindre aktive. Det kan nemlig ligge flere årsaker bak inaktiviteten, årsaker som gir dårlig helse. To eksempler er sykdom og røyking.

I tillegg har studier som dette en stor svakhet om forskerne benytter seg av spørreskjemaer som målemetode. For hvor fristende er det vel ikke å overdrive litt når du blir spurt om hvor mye du har beveget deg? Og hvor godt husker du egentlig hvor mye du gikk i forrige uke?

Om forskerne i stedet setter et måleapparat på folk – slik de norske forskerne gjorde i denne studien – så viser det seg at folk er mye mindre aktive enn de svarer i spørreskjemaer.

Siden 2005 har forskere ved Norges idrettshøgskole, i samarbeid med Helse- og Folkehelseinstituttet, regelmessig kartlagt fysisk aktivitet og fysisk form i den norske befolkningen. Det har de gjort med måleapparater festet til kroppen.

De mest aktive lå på i overkant av 11 000 skritt hvert døgn. De som beveget seg minst, hadde vanligvis rundt 4 600 skritt.

Ni år senere gikk forskerne inn i det som heter Dødsårsaksregisteret og så etter studiedeltagerne sine.

I alt 119 av dem var døde.

For å kvalitetssikre tallene og lete etter alternative forklaringer på hvorfor disse personene var døde tidlig, så forskerne etter dødsfall på grunn av blant annet røyking og diabetes.

– Vi har gjort vårt beste for å prøve å gjøre gruppene vi sammenligner så like som mulig, sånn at forskjeller vi sitter igjen med handler om hvor fysisk aktive folk er.

– Vi finner sammenhenger. Men vi kan ikke påstå at det er årsakssammenhenger.

Den forskjellen forskerne finner mellom gruppen som var minst fysisk aktive og gruppen som var nest minst aktiv, er like fullt oppsiktsvekkende stor.

Røyking forsterker følelsen av isolasjon og ensomhet



Foto: iStock

Isolasjon og ensomhet gjør at folk begynner å røyke. Og røyking gjør vondt verre, viser en fersk studie presentert i tidsskriftet The Lancet.

Forskerne ved Imperial College London og UCL slipper resultatene fra studien sin ved årets begynnelse, i håp om å gi godt voksne røykere et ekstra insentiv til å stumpe røyken for godt.

Gjennom befolkningsundersøkelsen ELSA (English Longitudinal Study of Ageing), med over 8.780 deltakere, har de fulgt røykere 50 år og eldre i lang tid. De har sammenlignet hvordan røykerne oppfattet egen grad av ensomhet og sosial isolasjon i utgangspunktet, og deretter fire, åtte og tolv år senere.

I likhet med tidligere studier viser resultatene at uavhengig av kjønn, sosioøkonomisk bakgrunn og mental og fysisk helse, er røykere mer ensomme og sosialt isolert enn ikke-røykere. De er oftere single og har sjeldnere sosialt samvær med venner, kolleger og familie. De engasjerer seg i mindre grad i sosiale og kulturelle aktiviteter.

Og for første gang viser en studie risikoen for at dette kan forverre seg over tid for røykerne: Graden av ensomhet økte, særlig blant kvinnelige røykere i alderen 52 til 65 år. Sosial isolasjon økte over tid i enda større grad enn ensomheten – og de ble både mindre sosiale enn før og satt mer hjemme alene etter som årene gikk.