

## Jo lengre ferie, jo bedre for helsen, ifølge forskere



Foto: iStock.com

Om du ikke har planlagt sommerferien ennå, er det trolig ikke langt unna. Tre uker i strekk er nok det vanligste. Andre deler opp sommerferien i et par eller flere kortere perioder.

Skal vi tro en ny studie fra australske forskere kan det være lurt å ta en litt lengre ferie når du først er ute av jobb-bobla.

Funnene deres er publisert i det vitenskapelige tidsskriftet *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.

Syns du to fridager er litt lite å hente deg inn igjen på i hverdagen?

308 voksne personer var med i den australske studien. De var i snitt 40 år gamle. De fikk på seg en smartklokke som skulle måle hvor mye deltakerne beveget seg før, under og etter en ferie.

Studien strakte seg over 13 måneder, og i den perioden tok deltakerne i snitt mellom to og tre ferier hver. De varte i snitt rundt 12 dager.

Feriene de tok, ble delt inn i ulike kategorier. De fleste feriene, 35 prosent, handlet om å tilbringe tid utendørs. Tid med familie og venner kom på andreplass med 31 prosent.

17 prosent av feriene handlet rett og slett om å slappe av, og de siste 17 prosentene handlet om å ta seg av andre mennesker eller å pusse opp huset.

Det er ganske enkelt bra for helsen med mer ferie, hevder de australske forskerne. Deltakerne i studien deres satt litt mindre stille når de hadde fri fra jobb.

De hadde en halvtime mindre med stillesitting og fikk daglig 20 minutter mer

søvn i snitt. De fikk også noen få minutter ekstra med fysisk aktivitet hver dag.

En av dem som har jobbet med studien, er forskeren Ty Ferguson. Han trekker frem de positive helseeffektene disse minuttene med søvn og aktivitet kan utgjøre.

– For eksempel kan det å få nok søvn hjelpe på humøret, hjernefunksjon og produktivitet, sier Ferguson i en pressemelding fra University of South Australia, der studien er gjort.

– Det kan også gjøre risikoen mindre for en rekke helseproblemer, slik som fedme, diabetes, hjerte- og karsykdommer og depresjon, sier han.

Spesielt interessant syns Ferguson og kollegene det var at antall minutter med bedre søvn eller mer aktivitet, økte med lengden på ferien. Jo lengre ferie, jo bedre helseeffekt, hevder de.

De australske forskerne mener også at funnene deres kan tyde på at en kortere arbeidsuke ville vært fint.

Forskerne bak studien mener at funnene deres godt kan brukes til å underbygge fordelene av en firedagersuke. Nettopp fordi en dag ekstra med pause fra jobben kan være bra for folk, skriver forskning.no.

### REFERANSE

1. Ferguson, Ty., Curtis, Rachel., Fraysse, Francois og Olds, Timothy, m. fl. (2023). How do 24-h movement behaviours change during and after vacation? A cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.

## WHO fraråder inntak av kunstig søtstoff



Foto: iStock.com

Verdens helseorganisasjon (WHO) advarer mot kunstige søtningstoffer, også kjent under fellesbenevnelsen non-sugar

sweeteners (NSS). I nye retningslinjer sier WHO at kunstig søtstoff ikke hjelper i kampen mot kiloene, men kanskje heller er skadelig. Vanlig NSS inkluderer acesulfam K, aspartam, advantame, syklamater, neotame, sakkarin, sukralose, stevia og steviaderivater, opplyser WHO i en pressemelding 15. mai.

Det er nye studier som ligger til grunn for rådene fra WHO. De sier ikke bare at kunstige søtningstoffer ikke hjelper mot overvekt på lang sikt, men også at de har en sammenheng med økt vekt.

Selv om studiene WHO baserer seg på ikke nødvendigvis har sikre svar, advarer rapporten også om at folk som bruker kunstige søtningstoffer har økt risiko for diabetes 2, hjerte-kar-sykdom og økt dødelighet hos voksne. Organisasjonen fraråder nå totalt bruk av NSS.

Det opplyses at den nye anbefalingen kommer etter en gjennomgang av allerede tilgjengelig dokumentasjon. Funnene tyder på at bruk av NSS ikke gir noen langsiktige fordeler når det gjelder reduksjon av kropps fett hos voksne eller barn.

I pressemeldingen skriver WHOS direktør for ernæring, Francesco Branca, at det på lang sikt ikke hjelper å bytte ut sukker med kunstig søtning for å holde vekta nede.

Folk bør vurdere andre måter å redusere tilsatt sukker på, for eksempel ved inntak av mat med naturlig forekommende sukkerarter, som frukt, eller usøtet mat og drikke, skriver han. Branca sier videre at NSS ikke har noen ernæringsmessig verdi.

– Folk burde redusere søttheten i kostholdet helt, og starte tidlig i livet, for å forbedre helsen, avslutter han.

WHO understreker at den nye anbefalingen gjelder alle mennesker, utenom de som har diabetes.

Videre spesifiserer de at anbefalingen ikke gjelder andre produkter enn matvarer som inneholder NSS, som tannkrem, hudkrem og medisiner.

Trine Husøy er ekspert på kunstig søtningstoffer ved FHI, og sier til NRK at hun synes WHO kommer med «en sterk