

Åtte av ti sitter for mye

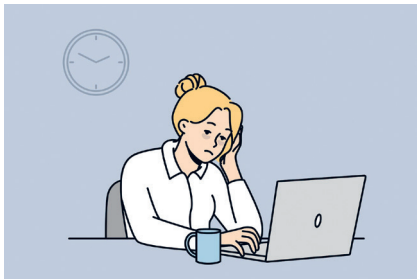


Foto: Vay Images.

80 prosent av voksne sitter så mye i hverdagen at de bør kompensere med aktivitet som tilsvarer 40 til 45 minutter daglig rask gange. Mer aktivitet er en viktig nøkkel til å holde seg frisk og aktiv lenger, og et mer aktivitetsfremmende samfunn en viktig forutsetning for dette.

Nye tall fra FHI og og Norges idrettshøgskole viser at tre av fire oppfyller miniumsanbefalingen for fysisk aktivitet på 150 minutter per uke – eller drøyt 20 minutter daglig. Det er bra, men majoriteten av befolkningen sitter nå i ro så mye av hverdagen at de bør ha “dobbel dose”, altså 300 minutter hver uke, for å kompensere for de negative helseeffektene.

– Tallene speiler samfunnsutviklingen, og det blir stadig mer opp til hver enkelt å bruke kroppen slik at vi forebygger plager og sykdom, sier Helsedirektør Bjørn Guldvog.. – Fysisk aktivitet forebygger mer enn 30 sykdommer og kan behandle blant annet høyt blodtrykk og lette depresjoner. Er man sterk og stødig, klarer man seg lenger selv, og kan delta og bidra i aktiviteter man liker.

I målinger som er gjort tidligere, ble bare aktivitet som varte i mer enn 10 minutter i strekk registrert. Da var det langt færre som oppfylte anbefalingen. Nå fanges all aktivitet opp, og forskningen har blitt enda tydeligere på at absolutt alt teller – og det er gode nyheter.

– Det er ikke nødvendig å trene hardt for å få bedre helse. Små grep i hverdagen kan ha stor betydning. Tar du trappa en etasje, har det betydning. Fysisk aktivitet inkluderer både lett bevegelse i hverdagen, mosjon og trening. En rolig gåtur med hunden, hagearbeid, rask gange eller lek med barna

er eksempler på lette aktiviteter som gir helseeffekt. Hvis du kjenner at du blir litt andpusten er helseeffekten enda bedre, sier Guldvog

Samfunnet har et hovedansvar for å legge til rette for en helsefremmende samfunnsutvikling som gjøre det enkelt for alle å være fysisk aktive i hverdagen. Lokalmiljøet vi ferdes i er viktig, det kan bygge opp eller ned barrierer for å være i aktivitet. Kommunene må ta hensyn til fysisk aktivitet når de planlegger nye boligområder, og det må legges til rette for økt deltakelse i friluftsliv, idrett og lavterskel aktivitet i nærmiljøet. Skal vi lykkes med å få ned stillesitting og hjelpe befolkningen til å være aktive nok, må skolen, i transportsystemet, helsetjenesten og arbeidsplassen tilrettelegges.

– Vi trenger et felles løft, sier Guldvog. – Når 80 prosent sitter for mye, sier det seg selv at vi ikke kommer i mål alene ved å oppfordre folk til å være mer aktive på fritiden. Her må alle strukturene vi omgir oss med ta sin del av ansvaret for å gjøre fysisk aktivitet til en del av folks hverdag.

Nasjonal handlingsplan om fysisk aktivitet Sammen om aktive liv (regjeringen.no) omtaler en rekke innsatser som vil gjøre det lettere for den enkelte å være fysisk aktiv.

Svenske forskere tester ut ny koronavaksine



Foto: Vay Images.

En ny koronavaksine som skal være effektiv mot muterte virusvarianter testes nå på mennesker, opplyser Karolinska Institutet i Stockholm ifølge NTB.

Den nye vaksinen er DNA-basert og skal ifølge forskere gjøre mennesker mindre sårbare for nye varianter av covid-19.

– Denne vaksinen gjør immunsystemets respons mer lik hvordan det ser ut ved en reell infeksjon i motsetning til hvordan det ser ut med dagens vaksine, sier professor i biomedisinsk analyse Matti Sällberg.

Han sier målet er at vaksinen setter i gang en bredere immunrespons, noe som vil være ekstra nyttig for personer som sliter med å danne antistoffer.

Vaksinen er for tiden, dvs. juni 2023, i første fase av de kliniske studiene og testes på 16 friske mennesker i alderen 18 til 65 år ved Karolinska universitetssykehus i den svenske hovedstaden.

Håpet er at vaksinen skal være effektiv mot fremtidige mutasjoner av koronaviruset og dermed kunne brukes som et alternativ til mRNA-vaksiner som Pfizer og Moderna.

Mindre rødt kjøtt og ingen alkohol



Foto: Vay Images.

De nordiske kostholdsrådene ble lansert 20. juni. Vi bør spise «betydelig mindre» enn 350 gram rødt kjøtt i uken og unngå å drikke alkohol.

I Norge ligger anbefalingen på opptil 500 gram rødt kjøtt i uken – men denne grensen bør senkes, ifølge den nordiske kostholdskomiteen. De viser til hensyn til både helse og klimautslipp.

Anbefalingen deres er maks 350 gram rødt kjøtt i uken, ut fra helseperspektiv. Dette gjelder kjøtt som er tilberedt, altså spiseklar vekt.

Men vi bør spise langt mindre enn dette når vi også ser kosthold i sammenheng med miljøhensyn, går det fram av rapporten. Av miljømessige årsaker bør inntak av rødt kjøtt være «betydelig lavere» enn 350 gram per uke, heter det i anbefalingene.

For alkoholbruk er det ingen trygg terskel. Anbefalingen går derfor ut på at