

Medicinsk Nyhed

Tid til at stå lidt mere op

Simple redskaber til at forbedre kardiometabolisk sundhed hos ældre vil gavne meget. Et nyt studie har bedt en række ældre om at sidde lidt mindre ned.

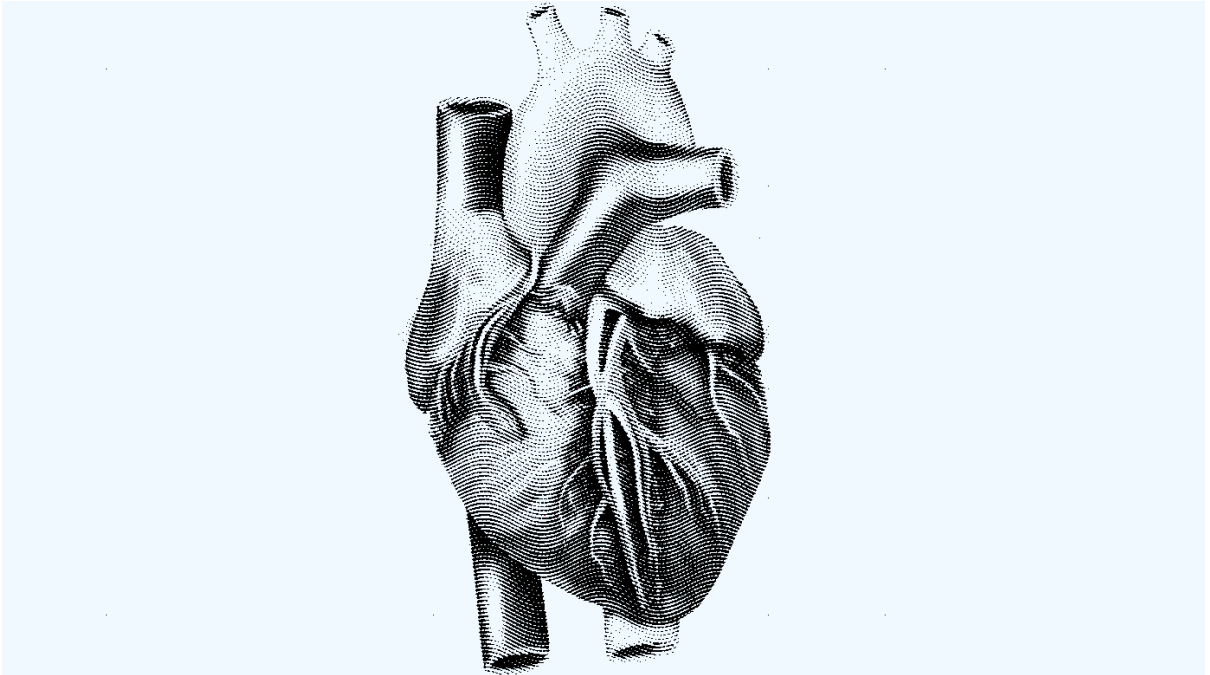
Passiv livsstil er skidt for det meste. Et simpelt mål for vores passive adfærd kan være, hvor meget vi sidder ned pr. dag. Et randomiseret studie har derfor undersøgt effekten af at bede ældre om at sidde mindre ned pr. dag.

Cheflæge Kirstine Lærum Sibilitz, Afdeling for Hjertesygdomme, Amager Hospital, kommenterer: »Studiet er et randomiseret klinisk forsøg, der sammenligner effekten af en intervention, som skal reducere den daglige sidde tid med kontrol blandt 283 let overvægtige ældre på 60-89 år. Populationen blev randomiseret 1:1. Interventionen bestod i at sætte personlige mål for at reducere den mængde tid, man sidder ned dagligt, og blev målt i min pr. dag. Outcomemålet var ændringer i daglig sidde tid målt i min samt blodtryksreduktion målt i mmHg. Kontrolgruppen modtog ti helbredsrelaterede coachende samtaler. Studiet fandt, at interventionsgruppen gennemsnitligt reducerede den daglige sidde tid med 31,85 min/dag samt det systoliske blodtryk med 3,48 mmHg efter seks måneder, begge statistisk signifikant sammenlignet med kontrolgruppen. Resultaterne svarer til det, tidligere undersøgelser har vist, nemlig at selv en lille øgning i fysisk aktivitet har en stor effekt på både kardiovaskulær mortalitet og risiko. Forskellen i dette studie er dog minimal på blodtrykket, og det er usikkert, om det reelt er klinisk betydende. Fundet kan sammenlignes med det, man i 2019 fandt i et australsk studie, som viste at blot 20-40 min fysisk dagligt aktivitet reducerede risikoen for kardiovaskulær risiko, selv hvis man sidder meget ned. Det interessante ved nærværende studie er, at kontrolgruppen også modtog en intervention mhp. at forbedre sundhedsadfærd, men denne synes ikke at være lige så effektiv som det at stå mere op. Så konklusion er: Det er tid til at stå lidt mere op!«

[Rosenberg DE, Zhu W, Greenwood-Hickman MA et al. Sitting time and blood pressure in older adults: a randomized clinical trial. JAMA Netw Open.](#)

[2024;7\(3\):e243234. https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.3234](https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2024.3234)

Interessekonflikter ingen



Redigeret af Jens Peter Gøtze, jpg@dadlnet.dk