

Sedentarisme – en ny udfordring for folkesundheden?

Janne Tolstrup, Christina B. Petersen & Andreas W. Hansen

På årsmødet i Dansk Selskab for Folkesundhed blev der indført stående klapsalver efter hvert oplæg. Årsagen var, at australieren *David Dunstan* i starten af programmet havde givet en overbevisende indføring i, hvordan sedentarisme, dvs. stillesiddende adfærd, påvirker helbredet i uheldig retning. Hvor man i forskningen i fysisk aktivitet længe har fokuseret på mængde og intensitet, peger nyere forskningsresultater på, at den tid, der tilbringes som inaktiv, altså som uafbrudt stillesiddende, er mindst lige så vigtig.

Ifølge Sundhedsstyrelsens anbefalinger bør voksne være fysisk aktive mindst 30 minutter om dagen. Denne anbefaling er i øvrigt enslydende i de fleste vestlige lande. Det paradoksale er, at man sagtens kan efterkomme anbefalingen og samtidig være yderst stillesiddende. Det gælder f.eks. for en kontoransat, der cykler til og fra arbejde og tilbringer dagen bag et skrivebord og aftenen på sofaen. Fænomenet har givet anledning til den spøjefulde betegnelse »den aktive sofakartoffel« [1, 2]. **Figur 1** viser et eksempel på data for en sådan person, som samlet set er aktiv i 31 minutter om dagen og hovedsageligt stillesiddende i den resterende tid. Det ses endvidere, at personen i lange perioder sidder stille uden afbræk.

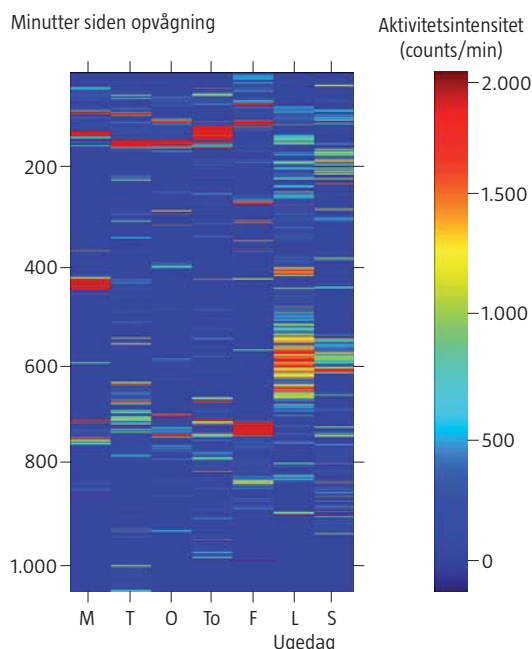
Sedentarisme har vist sig at hænge sammen med metaboliske risikofaktorer som forhøjet blodtryk, forhøjet kolesteroltal og fedme [3, 4]. Desuden viser nyere prospektive undersøgelser fra Canada og Australien, at sedentarisme er knyttet til tidlig død af hjerte-kar-sygdomme – også selv om man er aktiv i de anbefalede 30 minutter om dagen [5]. På baggrund af dette skal stillesiddende adfærd derfor måske betragtes som et særskilt begreb med betydning for folkesundheden, uafhængigt af den øvrige fysiske aktivitet.

Den gode nyhed er, at interventionsstudier fra Australien tyder på, at den skadelige effekt af sedentarisme kan reduceres betydeligt ved indførelse af aktive »pauser«. Disse pauser kan bestå af f.eks. let gang eller blot stående position [2]. Det er således muligvis den lange, uafbrudte siddeperiode, som er skadelig.

Stillesiddende adfærd (f.eks. foran fjernsynet, computeren eller i bilen) er en del af den moderne livsstil både på arbejde og i fritiden. Spørgsmålet er, om de gældende retningslinjer er gyldige for moderne mennesker, som ud over de 30 anbefalede minutter ikke bevæger sig. Selvom sedentarisme sta-

FIGUR 1

At være stillesiddende og alligevel fysisk aktiv. Accelerometerdata fra en person, der er stillesiddende i 71% af den vågne tid og samtidig er aktiv i 31 minutter om dagen. Fra [2] med tilladelse.



dig er et relativt nyt forskningsområde, og de fysiologiske mekanismer ikke er identificeret, tyder meget på, at det er vigtigt at holde pauser fra at sidde stille. Forskning inden for sedentarisme vil uden tvivl være et fokusfelt inden for både epidemiologien, interventionsforskningen og forebyggelsesarbejdet i de kommende år.

KORRESPONDANCE: Janne Tolstrup, Statens Institut for Folkesundhed, 2100 København Ø. E-mail: jst@si-folkesundhed.dk

INTERESSEKONFLIKTER: se www.ugeskriftet.dk

LITTERATUR

- Hamilton M, Healy G, Dunstan D et al. Too little exercise and too much sitting: inactivity physiology and the need for new recommendations on sedentary behavior. *Curr Cardiovasc Risk Rep* 2008;2:292-8.
- Owen N, Healy GN, Matthews CE et al. Too much sitting: the population health science of sedentary behavior. *Exerc Sport Sci Rev* 2010;38:105-13.
- Wijndaele K, Healy GN, Dunstan DW et al. Increased cardiometabolic risk is associated with increased TV viewing time. *Med Sci Sports Exerc* 2010;42:1511-8.
- Aadahl M, Kjær M, Jørgensen T. Influence of time spent on TV viewing and vigorous intensity physical activity on cardiovascular biomarkers. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil* 2007;14:660-5.
- Dunstan DW, Barr EL, Healy GN et al. Television viewing time and mortality: the Australian Diabetes, Obesity and Lifestyle Study (AusDiab). *Circulation* 2010;121:384-91.

STATUSARTIKEL

Dansk Selskab for Folkesundhed