

Stillasittande – vår tids stora hälsofara!

Eva Ekesbo

Leg Fysioterapeut/Ergonom



Vi har tappat tätpositionen! Varför?

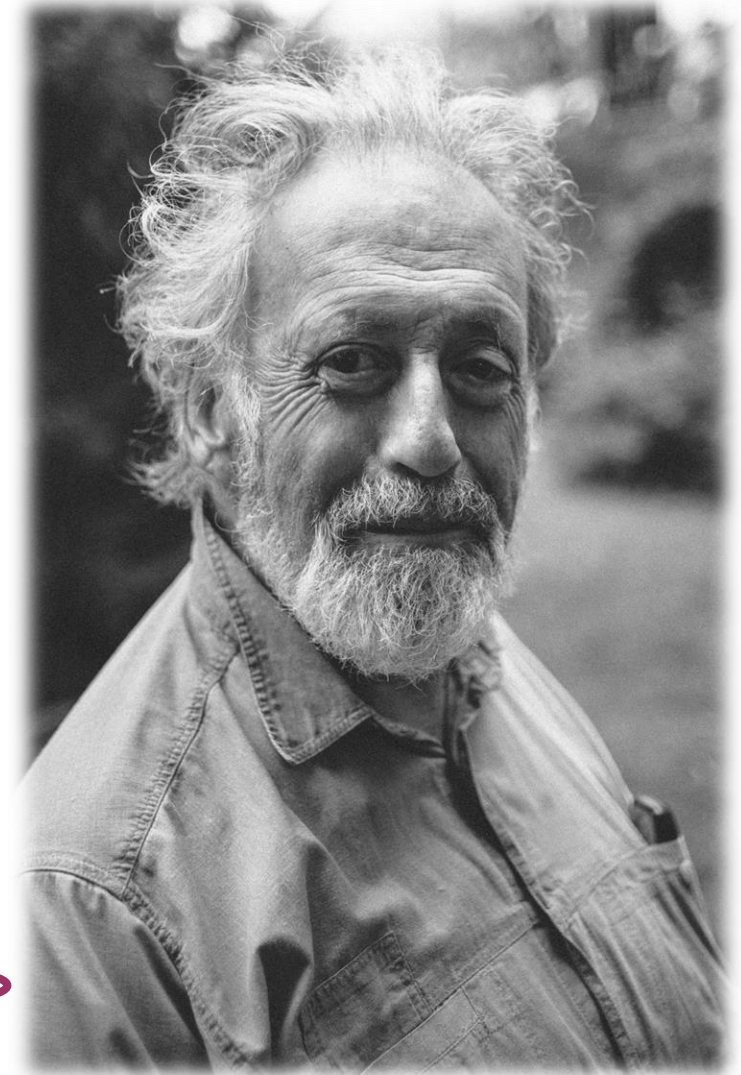
KVINNOR

Japan	87,3
Spanien	86,3
Frankrike	85,9
Korea	85,7
Schweiz	85,7
Italien	85,6
Australien	84,9
Israel	84,8
Luxemburg	84,6
Finland	84,5
Island	84,5
Portugal	84,5
Norge	84,5
Grekland	84,4
Slovenien	84,4
Sverige	84,3



MÄN

Schweiz	81,9
Island	81,3
Italien	81,2
Norge	81,1
Japan	81,1
Sverige	80,9
Israel	80,9



Förväntad livslängd vid födelsen

Vilka faktorer ger
störst risk för
framtida ohälsa?

Övervikt

Sittande

Rökning

Högt
blodtryck

Dålig
kondition

2011

Studie från Australien

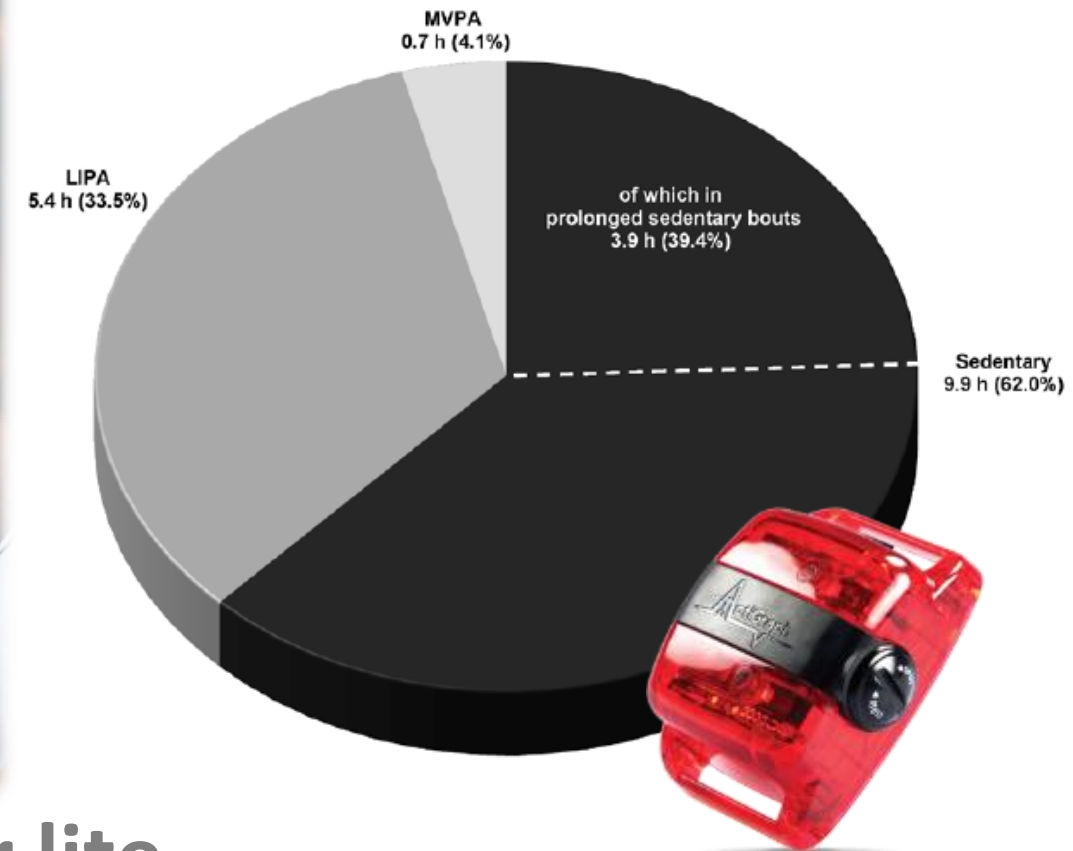
Personer som sitter minst 11 timmar/dag löper

40%

ökad risk att dö i förtid jämfört med dem som
sitter mindre än 4 timmar

Vuxna svenskar sitter 9-10 timmar om dagen

Accelerometer, 4 dagar- 1 vecka,
948 individer, 50-64 år (51% kvinnor)



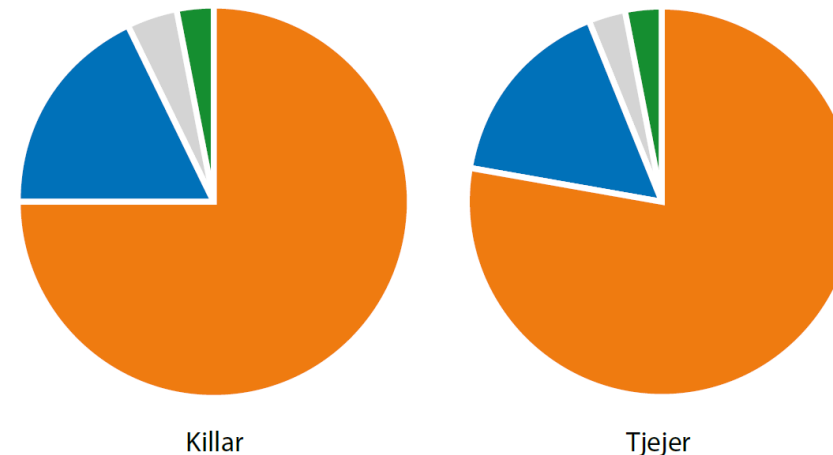
93 % rörde sig för lite

Svenska ungdomar sitter mer än 10 timmar om dagen



Stillasittande i över tio timmar per dygn

Både killar och tjejer är stillasittande under drygt tio timmar per dag. Det motsvarar cirka 75 procent av hela dagen för killar och 77 procent av hela dagen för tjejer (Figur 3). Stillasittandet ökar med åldern hos både killar och tjejer.



Figur 3. Andel tid i stillasittande eller olika grad av fysisk aktivitet under en genomsnittlig dag bland killar (vänster) och tjejer (höger).

3000 ungdomar i årskurs 5, 8 och årskurs 2 på gymnasiet (12, 15 och 17 år)

Svenska 5-åringar sitter 9 timmar om dagen

TEDDY

The Environmental Determinants of Diabetes in the Young

USA	8,77 tim/dag
Finland	8,47
Tyskland	8.52
Sverige	8,71

2008 barn, Finland n 370, Tyskland n 85, USA n 847, Sverige n 706



Mclver K et al. Int J Pediat 2020;epub

The "Heads Down Generation"



5-åringar

9 tim



ungdomar

12, 15 och 17 år

10 tim



medelåldern

50-64 år

9-10 tim



äldre

>66 år

9 tim





Svenska barns internetanvändning

Barns internetanvändning

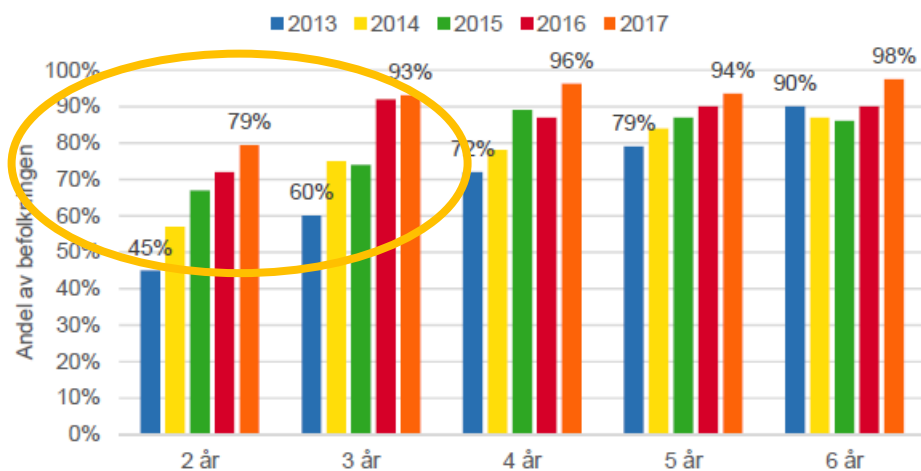


Diagram 2.1 Andel 2-6-åringar som någon gång använde internet under åren 2013 till 2017.

26 procent av spädbarnen använder internet

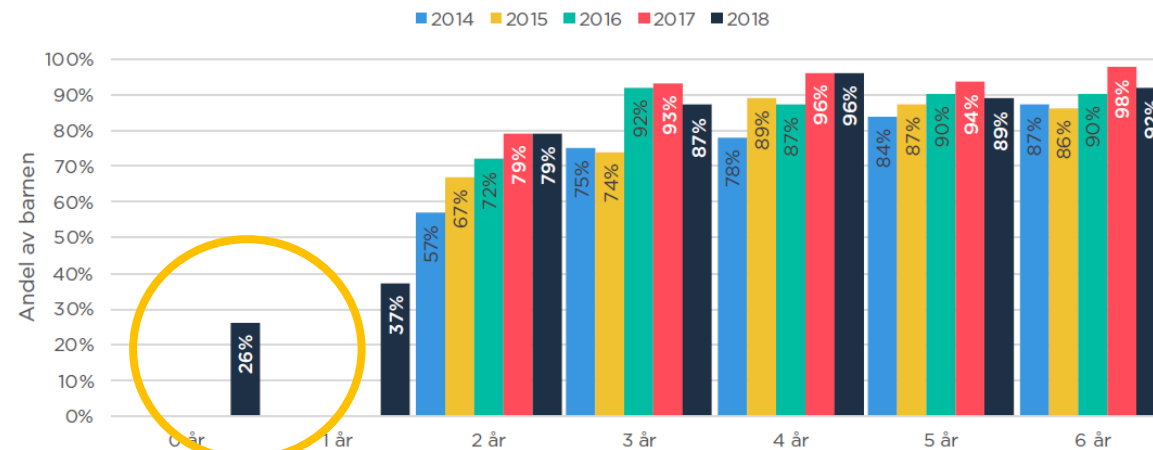


Diagram 6.1. Andel av 0-6-åringar som använde internet någon gång, år 2014-2018.



Svenskarna och internet 2019

www.svenskarnaochinternet.se

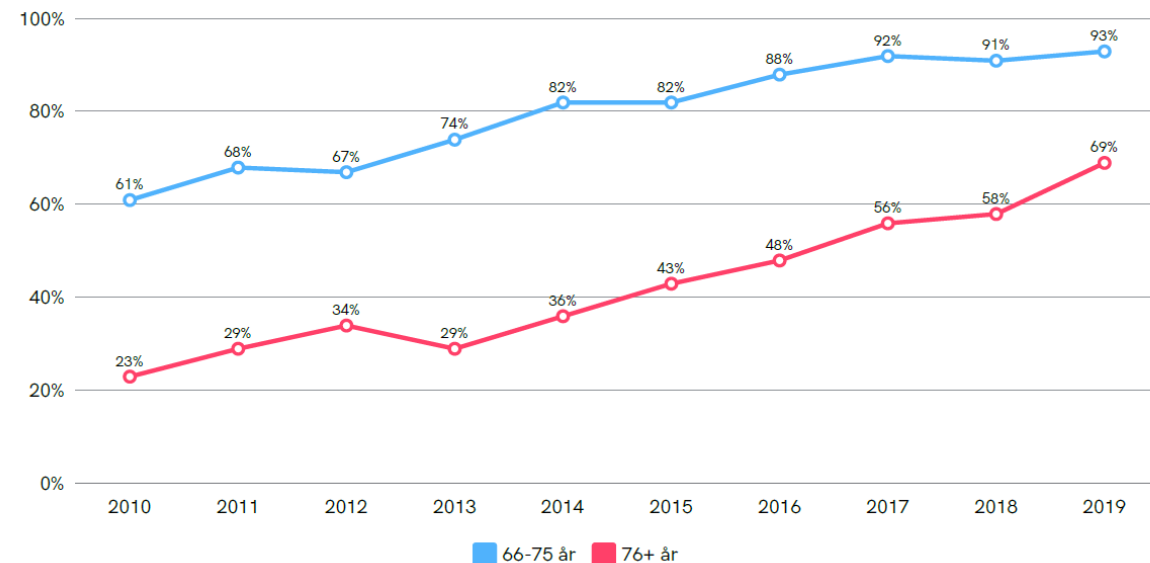
INTERNET
STIFTELSEN

Enligt OECD

- ✓ Sverige är ledande i användning av digital teknik
- ✓ har mindre digitala klyftor än de flesta andra länder

De äldsta börjar komma ikapp i internetanvändandet

Diagram 1.5 Andel av befolkningen (66+ år), Använder internet, år 2010-2019



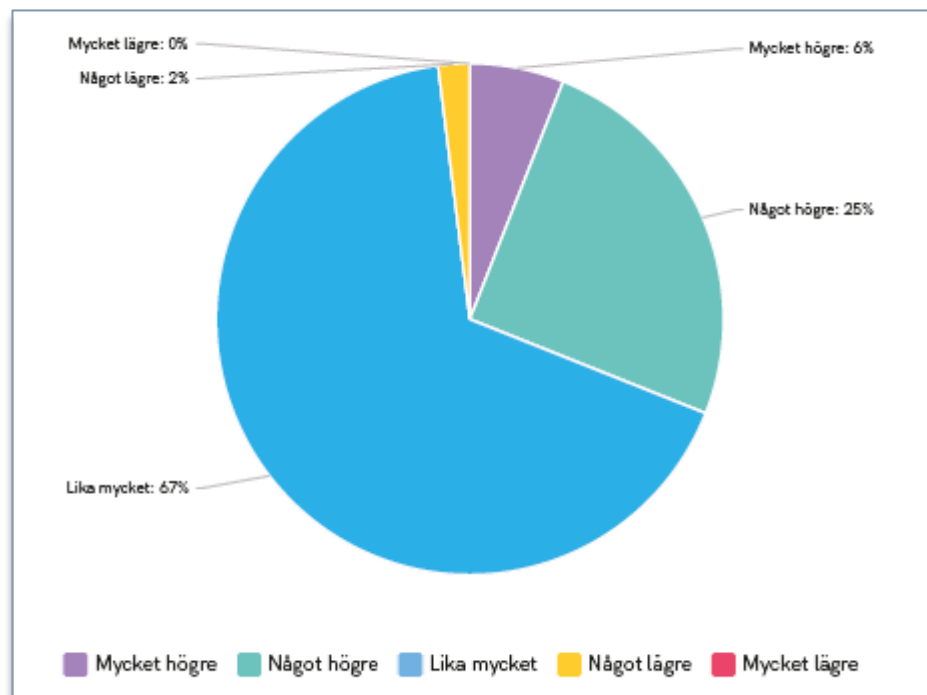
Internetanvändning under pandemin



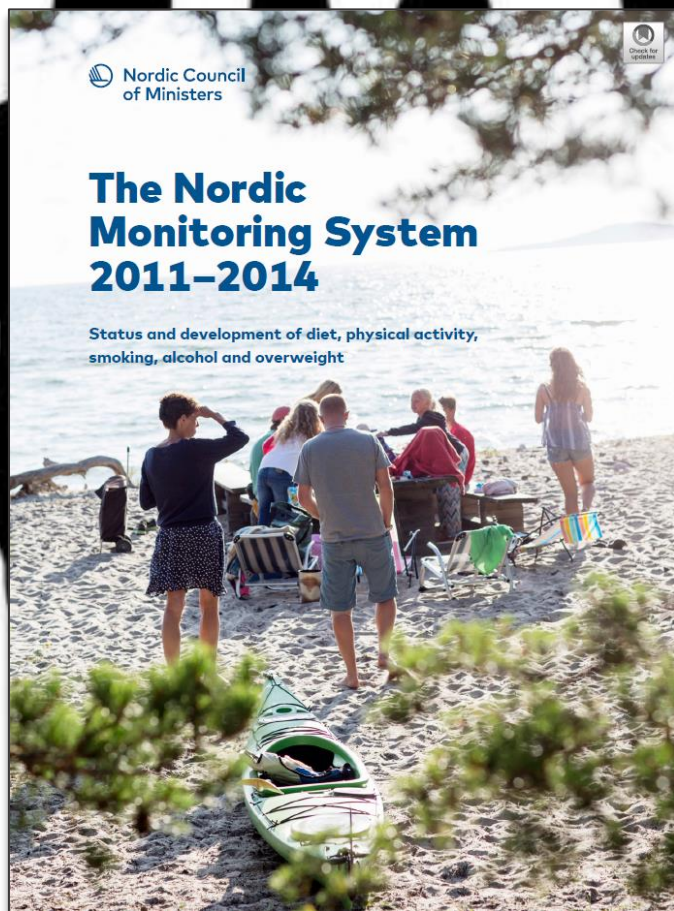
Arbete hemifrån heltid har mer än tiofaldigats, och de flesta upplever att det fungerar bra

Fler pensionärer har börjat använda internet, och de är mer positiva till digital skärmtid

Gymnasieelever är de mest frekventa internetanvändarna, men de flesta nya är 76 år eller äldre



Nordiska folkens levnadsvanor



Enkätundersökningar 2011 och 2014
4949 barn 7-12 år och 17775 vuxna 18-65 år

- ✓ skillnader i levnadsvanor ökar kraftigt
- ✓ svenskarnas matvanor mest ohälsosamma
- ✓ svenska barn mest fysiskt inaktiva

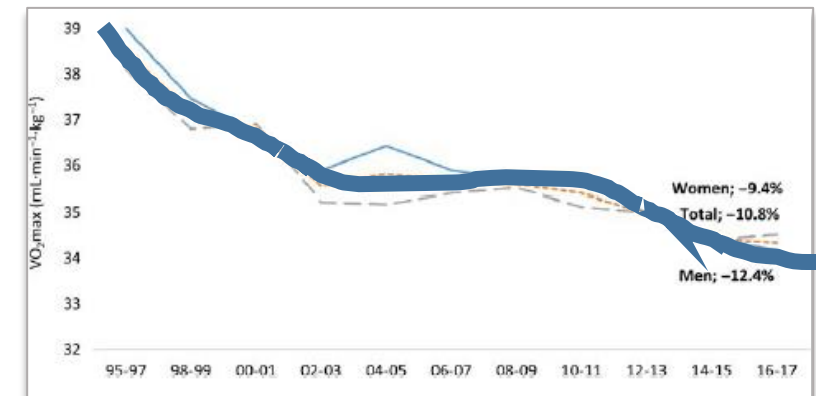
Kraftigt försämrad kondition hos arbetsföra svenskar från 1995 - 2017

354 277 individer (44% kvinnor), 18-74 år
Hälsokontroller via företagshälsovård inkl. konditionstest
1995 - 2017

Andelen med dålig kondition
har fördubblats, från 27% till 46%

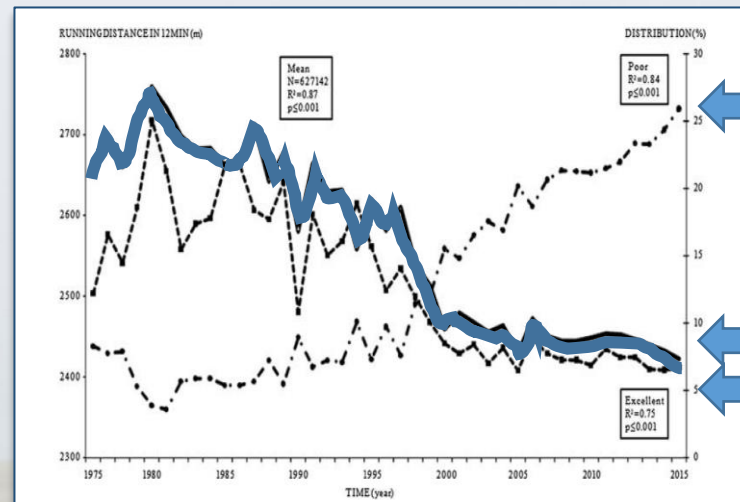
Kraftigare nedgång hos

- ☐ yngre *jmf med äldre*
- ☐ män *jmf med kvinnor*
- ☐ kort utbildning *jmf med lång*
- ☐ landsbygd *jmf med städer*



Kraftigt försämrad kondition hos unga finska män

resultat från mönstring 1975 till 2015, 627 142 unga män, 19 år



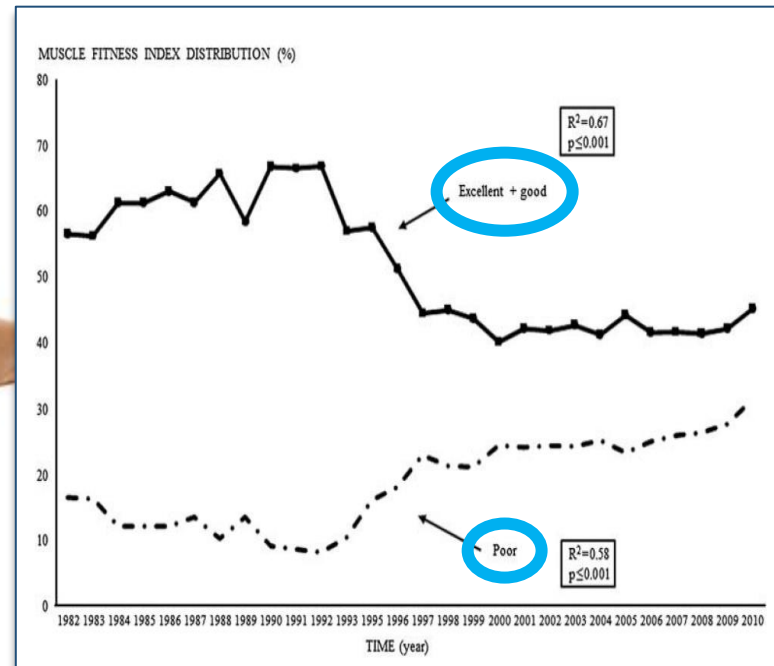
Dåliga resultat (mindre än 2,2 km på 12 min)

Medeldistans på 12 min

Utmärkta resultat (mer än 3 km på 12 min)

12 minuters löpning
- distans i meter på 12 minuter

Kraftigt försämrad muskelstyrka



Flera olika tester för mage, bål, armar, ben

Stillasittandet hotar vår hälsa

Meta-analys

47 studier, 44 prospektiva, självrapporterad sittande tid.
Jämförde de mest stillasittande och de minst stillasittande

Ökad risk för

- ✓ diabetes
- ✓ hjärtkärlsjukdom
- ✓ hjärtkärl död
- ✓ cancer
- ✓ cancer död
- ✓ total dödlighet



...men, 30% riskminskning hos de som motionerade!

Biswass A et al. Ann Intern Med 2015; 162:123-32.

Stillasittandet hotar vår hälsa

Cancer Prevention Study II Nutrition Cohort, 127.554 friska följdes i drygt 20 år, självrapporterad stillasittande fritid, jämförelser stillasittande ≥ 6 timmar och < 3 timmar per dag



Stillasittandet var kopplat till en ökad risk att bli sjuk och avlida i

- ✓ hjärtkärlsjukdom som hjärtinfarkt och stroke
- ✓ cancer
- ✓ diabetes
- ✓ njursjukdom
- ✓ självmord
- ✓ leversjukdom
- ✓ magsår
- ✓ Parkinsons sjukdom
- ✓ Alzheimers sjukdom m.fl

Hänsyn togs till; ålder, kön, etnicitet, utbildning, arbetslöshet, kroppsvikt, rökning, matvanor, alkohol, motionerande!

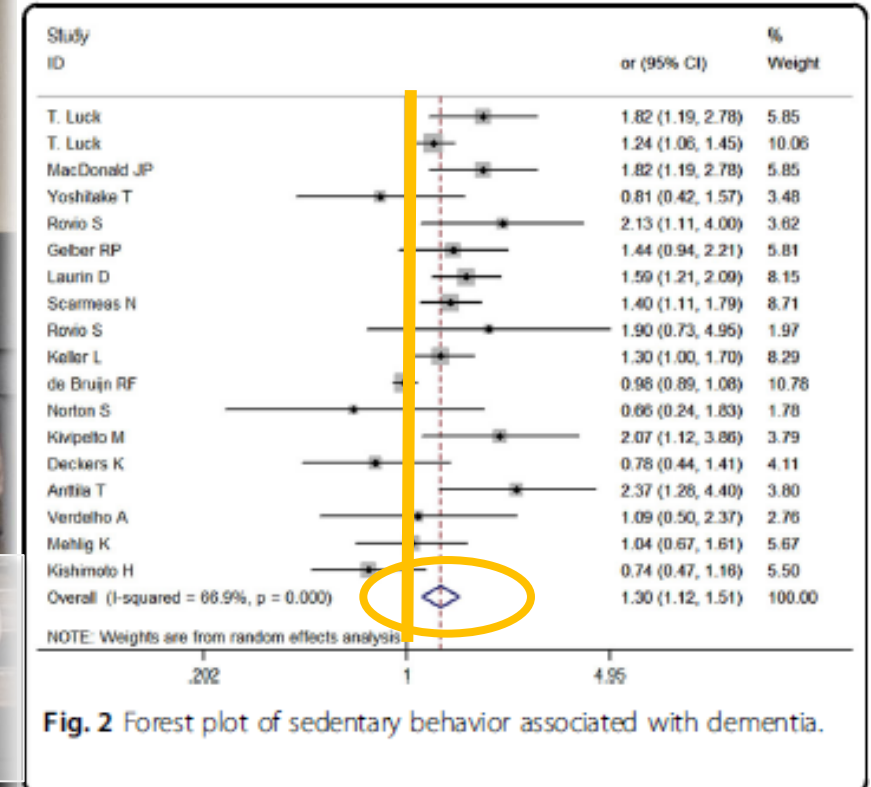
Patel. AV et al. Am J Epidemiol 2018;187:2151-58..

Stillasittandet hotar även hjärnhälsan



18 kohort-studier, 250.063 individer, 2269 nya fall av demens, hänsyn till många andra relevanta faktorer, i snitt en 30 % riskökning (RR=1,30, CI 1,12-1,51)

Systematisk översikt och meta-analys

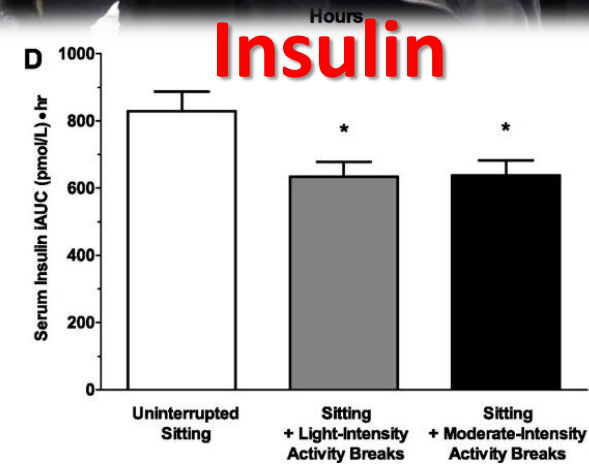
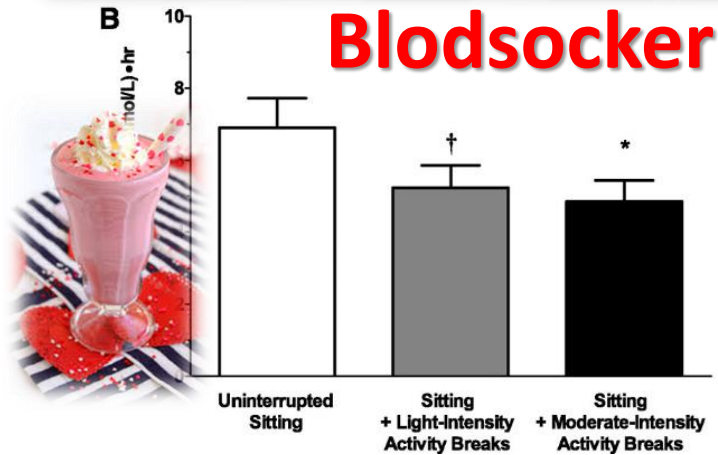


Varför är stillasittande farligt ?

- påverkar bl a ämnesomsättningen

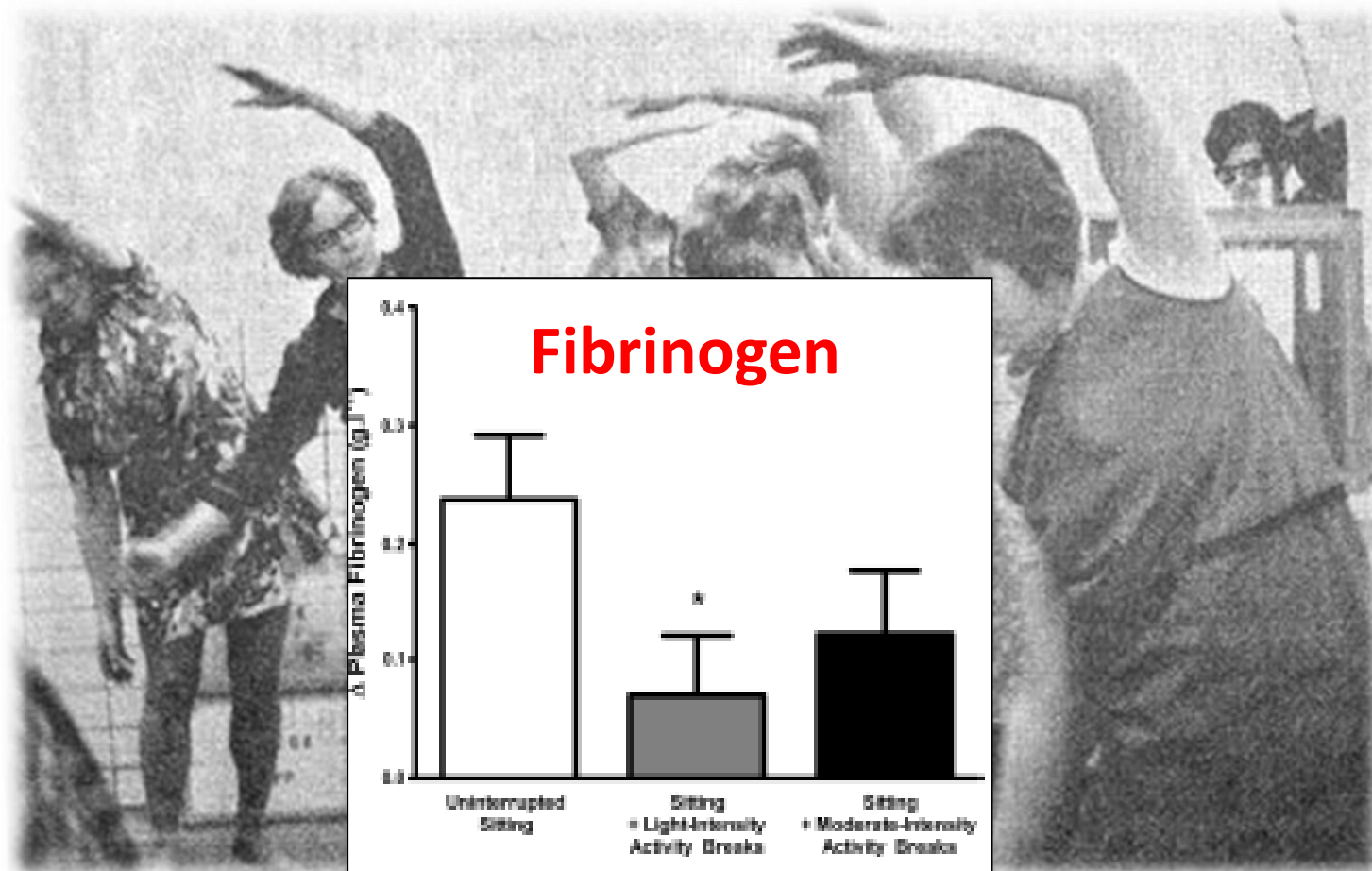
- Ämnet **Lipoproteinlipas (ett enzym och membranprotein)** påverkar fettinlagringen i kroppen och reglerar därmed kolesterolet. Det påverkar också vår insulinkänslighet. När man rör på sig blir **lipoproteinlipas** aktivt, när man vilar inaktiveras det
- Aktiva muskler släpper ut **myokiner (protein)** – ett slags budbärare från musklerna till kroppen som påverkar blodsocker/insulinkänslighet, blodfetter och sammansättningen av kroppsfett. Är man stilla släpps inte **myokinerna** ut från muskelcellerna

En kort rörelsepaus har stor effekt!



Copyright © 2011 American Diabetes Association, Inc.

...även risken för blodproppar minskar



- 
- ✓ 36 vuxna, 40-75 år, varierande kondition
 - ✓ konditionstest på gångmatta,
 - ✓ ökande intensitet, till max, oftast i 9-10 minuter
 - ✓ blodprover togs före, direkt efter samt efter 15, 30 och 60 minuter
 - ✓ 17662 olika molekyler mättes

9815 molekyler påverkades

inflammation

immunsystem

blodsockerreglering, insulinkänslighet

hunger, mättnad

reparation, celledöd

ämnesomsättning

hjärt-kärlsystemet

.....

Vardagsmotion

Studie från England:
264 337 personer följdes under 5 år

De som cyklade till jobbet:

45% lägre risk att utveckla cancer

46% lägre risk för hjärt-kärlsjukdom

41% lägre risk för tidig död

De som promenerade till jobbet:

Ingen effekt på cancerrisk

27% lägre risk för hjärt-kärlsjukdom

36% lägre risk att dö i hjärt-kärlsjukdom

Jämfört med de som bilpendlade till jobbet



2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report

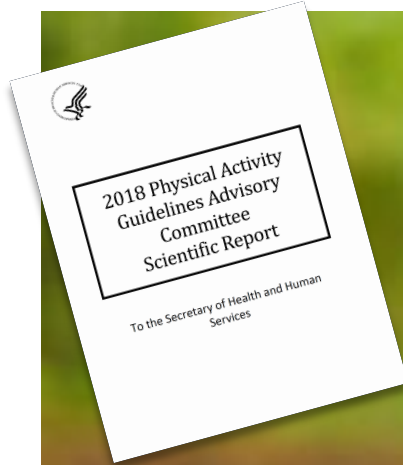
To the Secretary of Health and Human
Services



Kardiovaskulära sjukdomar
Övervikt, bukfetma
Metabola syndromet
Typ 2 diabetes
Vanliga cancerformer
Demens, Alzheimer
Minne, inlärning
Depression
Sömn

.....

Akuta effekter och kroniska effekter

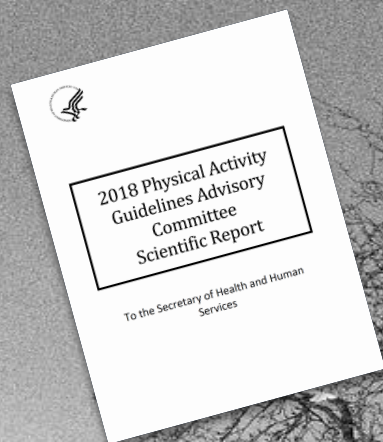


Mycket nytt!

Minskad risk för cancer

2008 bröstcancer och tjocktarmscancer

2018 cancer i urinblåsan, livmodercancer, cancer i matstruben, magsäcken, njurar och lungor



Mycket nytt!

Fysisk aktivitet och viktnedgång

Motverkar viktuppgång

Underlättar viktnedgång

Motverkar övervikt och graviditetsdiabetes hos gravida

Underskatta inte kroppsställningens och vardagsrörelsen betydelse för vikten



5 kcal



15 kcal



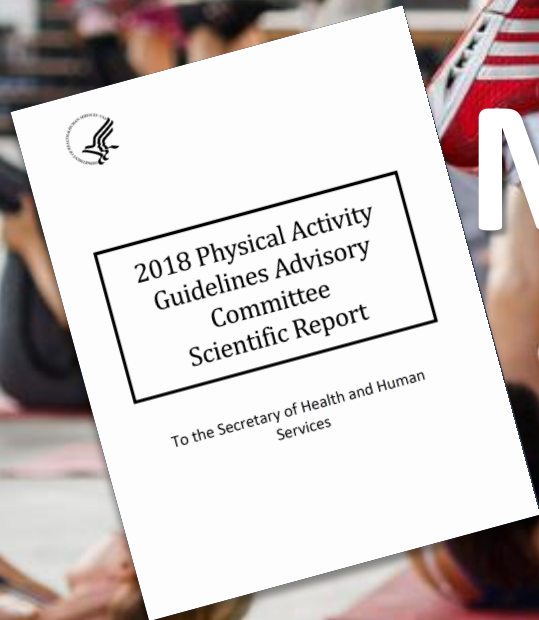
100-300 kcal



200-400 kcal

Energiförbrukning utöver den basala i kcal/tim

Stor skillnad i energiförbrukning!



Mycket nytt!

Effekter på mental hälsa

Bättre sömn, välbefinnande, klarar påfrestningar bättre, bättre impulskontroll, minskad risk för depression, minskar ångest, bättre minne, inläarning.....

Många av effekterna kommer redan efter en bensträckare

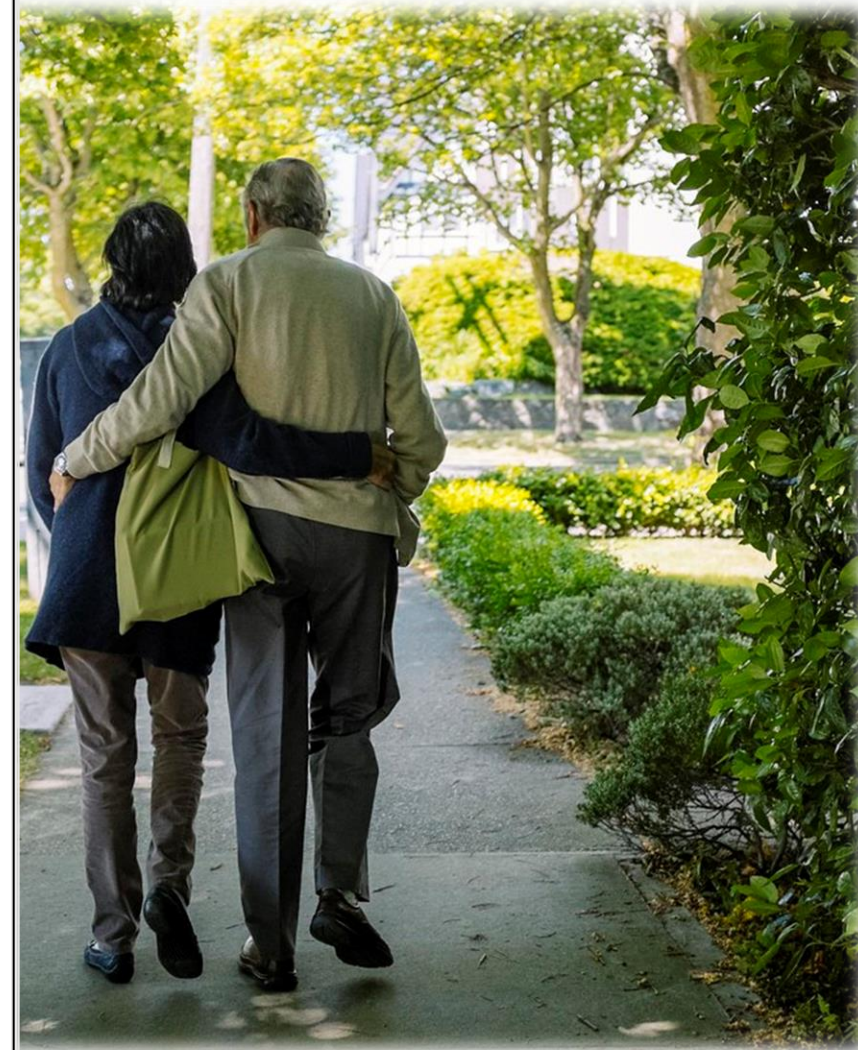
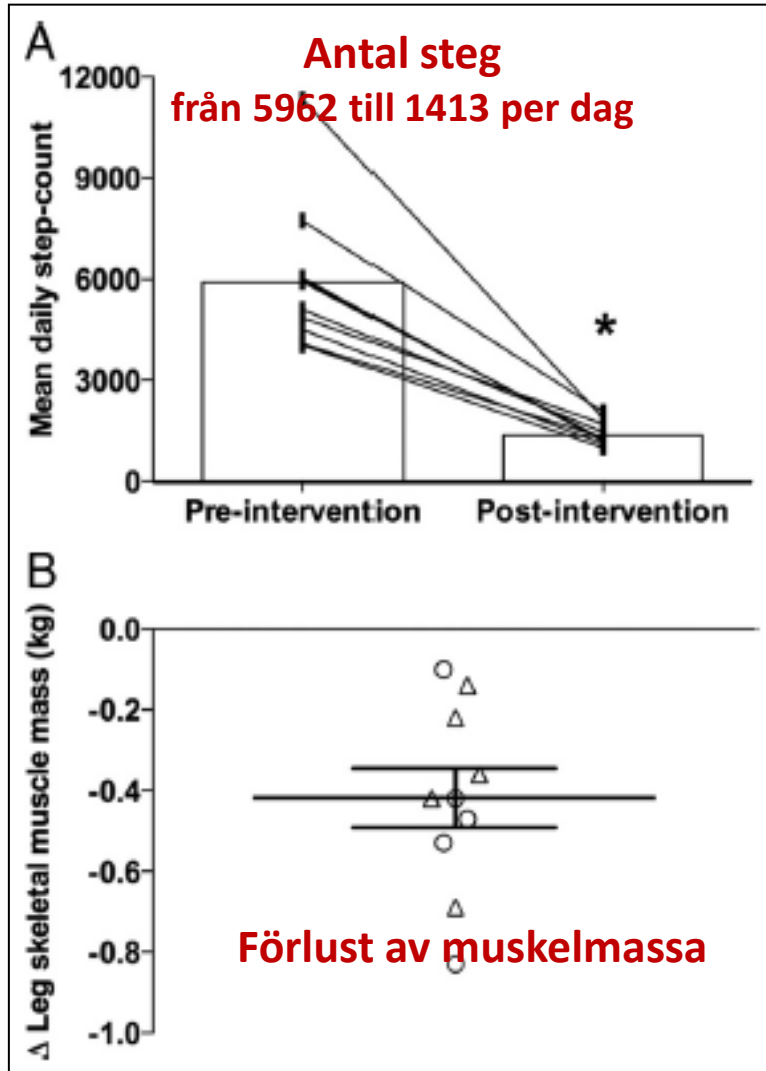
Vad händer när äldre minskar sin fysiska aktivitet?

- ✓ 10 (5 kvinnor, 5 män) friska, 70+ (72 år)
- ✓ från 6000 steg till 1400 steg per dag
- ✓ under två veckor

- ✓ förlust av 400-500 g muskler i benen



- ✓ mera bukfett
- ✓ minskad insulinkänslighet
- ✓ ökad inflammationsaktivitet





10+10+10= 30 Minuter
måttligt ansträngande

...men varje minut räknas!



Nya riktlinjer om fysisk aktivitet

WHO GUIDELINES ON **PHYSICAL ACTIVITY AND SEDENTARY BEHAVIOUR**

- ✓ Öka vardagsrörelsen och minska stillasittandet
- ✓ Gör något som är måttligt ansträngande minst 150 (upp till 300) min/vecka
eller kraftigt ansträngande 75 min (upp till 150)
eller kombinera
- ✓ Sprid det gärna över veckan, t.ex. 30 minuter om dagen
- ✓ Styrketräning av stora muskelgrupper minst 2 ggr/veckan

Rörelse för hälsa och glädje

MUSKELSTYRKA

MOTION

VARDAGSRÖRELSE





Ta trappan

Mat för livet



www.sundkurs.se

Följsamhet till hälsosamt matmönster och hälsa

- ✓ meta-analys
- ✓ 113 prospektiva studier
- ✓ 3,2 miljoner studiedeltagare
- ✓ samband hälsosamt kostmönster och kronisk sjukdom

MINSKAD RISK

hjärtkärlsjukdomar	20%
cancer	14%
typ 2 diabetes	19%
neurodegenerativa sjukdomar	18%
total dödlighet	20%

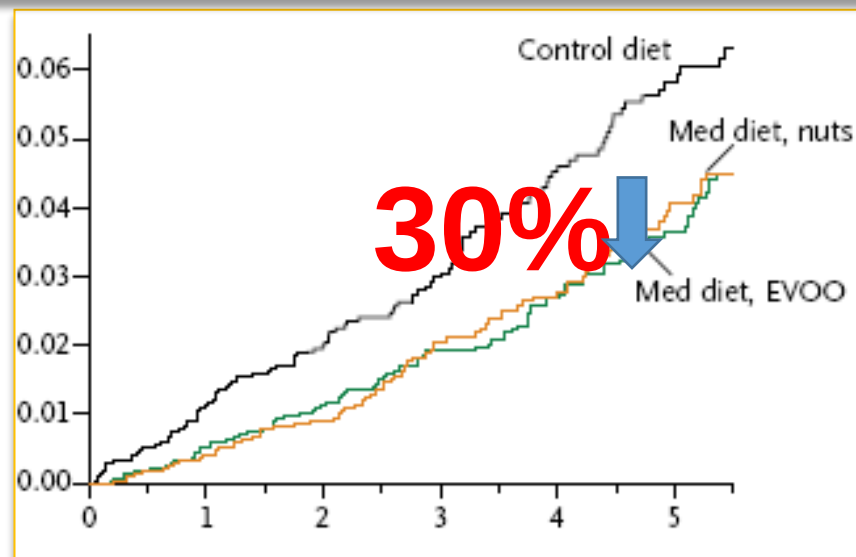
Efter genomgången cancer

cancer dödlighet	18%
total dödlighet	17%

PREDIMED - Medelhavsmat med mycket olivolja eller nötter minskar risken för hjärtskärlsjukdom

7447 spanska män och kvinnor (55-80 år, 57% kvinnor)
"hjärtkärlfriska", men hög risk, typ 2 diabetes eller tre riskfaktorer
3 grupper som följdes i 4,8 år

- ✓ medelhavsmat med tillägg extra virgine olivolja
- ✓ medelhavsmat med tillägg nötter
- ✓ kontroll kost



Risk att få hjärtskärlsjukdom

www.predimed.es

Medelhavsmat med mycket olivolja eller nötter främjar hälsa



- ✓ **Lägre risk för**
- ✓ **hjärtkärtsjukdom**
- ✓ bröstcancer hos kvinnorna
- ✓ diabetes
- ✓ depression
- ✓ minnesstörning och demens
- ✓ benskörhet
- ✓ ökad förståelse för bakomliggande mekanismer



***Traditionell medelhavsmat en fin modell
för ett hälsosamt matmönster***

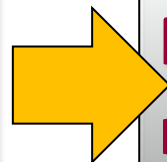
Miljontals studier



WHO GUIDELINES ON
**PHYSICAL ACTIVITY AND
SEDENTARY BEHAVIOUR**
EVERY MOVE COUNTS



**Livsstil och hälsa
– vetenskaplig evidens**



**Riktlinjer och
rekommendationer**



"Implementering"
politiker, beslutsfattare,
företag, organisationer, skola,
hälso-och sjukvård, allmänhet

Vad ville hon ha sagt?

- ✓ ta riskerna med stillasittande på allvar
- ✓ minns att varje steg, varje rörelse räknas
- ✓ njut av den "medelhavslika" maten hela livet
- ✓ mycket hälsa och välbefinnande kvar att vinna



TACK!

Eva Ekesjö

