



Hälsa Stillasittande

Sitta stilla inte riskfritt

Det långvariga stillasittandet ökar risken för ohälsa jämförbart med rökning, säger Örjan Ekblom forskare vid GIH. Redan efter 25 minuters stillasittande sänder fettcellerna ut ämnen till musklerna som påverkar hälsan negativt. Den som inte gillar träning vinner mycket bara genom att minska sitt stillasittande.

Vi sitter i bilen, på bussen, på väg till och från jobbet, vi arbetar sittandes, äter sittandes, har möten sittandes, tittar på TV sittandes, sitter med ”paddan”, sitter i telefon.

Svenska folkhälsomyndigheten rekommenderar minst 30 minuters fysisk aktivitet varje dag. Men nu kommer studier som visar att om du sitter ner mer än 9-10 timmar per dag ökar risken för hjärtkärlsjukdom oavsett om du tränar eller ej.

Vi sitter mer än vi tror

Hur mycket sitter svensken då? Ja – en genomsnittlig svensk i medelåldern spenderar mer än 9 timmar av dagen sittandes, visar ny svensk forskning.

I den världsunika svenska SCAPIS-studien (se Faktaruta) mättes med hjälp av en accelerometer i vilken omfattning deltagarna satt stilla eller utövade lågintensiv och/eller högintensiv fysisk aktivitet. Forskarna kunde dela in deltagarna i tre grupper, om de satt minst, medel eller mest. Resultatet visade att vid nio timmars stillasittande ökade risken för hjärt- och kärlsjukdomar för så gott som alla – oavsett om personerna tränade eller inte! I en annan studie skulle försökspersoner i enkäter uppskatta hur stor del av dagen de satt ner. Resultatet visar att den uppskattade tiden inte stämde överens med verkligheten. Försökspersonerna uppgav att de satt sex timmar men de objektiva mätningarna visade att det i själva verket handlade om nio timmar.

– Resultaten visar hur viktigt det är att mäta, säger Örjan Ekblom, medicine doktor och chef för enheten Fysisk aktivitet och hälsa på GIH.

I januari i år talade han på GIH:s ”Stå upp”-seminarium om riskerna med långvarigt stillasittande.

Londons busschaufförer och konduktörer

Örjan Ekblom berättade att den första studien om vådan av stillasittande faktiskt gjordes av skotten Jerry Morris redan på 50-talet. Morris var epidemiolog och letade efter orsaker till hjärtinfarkt. I en känd studie studerade han busschaufförer och konduktörer på dubbeldäckarna i London, två grupper med liknande socioekonomisk status. Han noterade att busschaufförerna drabbades av hjärtinfarkt dubbelt så ofta som konduktörerna. Den enda skillnaden som kunde urskiljas mellan grupperna var att chaufförerna satt ner under hela arbetsdagen medan konduktörerna gick omkring. Morris var med denna studie

den förste att koppla ihop långvarigt stillasittande med förhöjd risk för hjärtinfarkt – utan att egentligen vara medveten om det.

Värdet av muskelkontraktioner

Stillasittande innebär muskulär inaktivitet, dvs frånvaro av muskelkontraktioner i kroppens större muskelgrupper. Muskulernas absoluta inaktivitet ökar risken för insulinresistens, diabetes, högt blodtryck, blodfett, övervikt och s.k. metabolt syndrom som är ett samlingsnamn för faktorer som ökar risken för hjärt- och kärlsjukdomar.

Örjan förklarar att efter 20 minuters stillasittande sänder fettceller ut ämnen till musklerna som bidrar till att de blir mindre känsliga för insulin, det ämne som hjälper oss att ta bort sockret från blodbanan. När man är mindre känslig för insulin stannar sockret kvar i blodbanan vilket ger högt blodsocker. Tillståndet kallas insulinresistens. Blodkärlets möjligheter att motstå inflammation minskar.

– För att undvika att detta skapas räcker det med att bryta stillasittandet efter cirka 20-25 minuter och använda musklerna som till exempel knäböjningar eller tåhävningar.

Fler av kroppens styrsystem för energiproduktion och ämnesomsättning förändras efter långvarigt stillasittande. Bland annat sker en minskad aktivering av s.k. lipoproteinlipas, LPL, som är ett protein som reglerar muskelns fettmetabolism. Låga nivåer av LPL är kopplat till högt blodtryck, metabolt syndrom, hjärt- och kärlsjukdomar samt blodfetsrubbingar. Man har sett att LPL-nivåerna i blodet ökar när man tränar. Men nivåerna ökar som mest när man ändrar sig från att sitta stilla till att börja stå och gå mer.

FAKTA SCAPIS

Sjukdomar i hjärta, kärl och lungor, är de främsta dödsorsakerna i Sverige och i övriga världen. Det är folksjukdomar som även drabbar unga. Swedish Cardio-Pulmonary Biomage Study, SCAPIS, är ett unikt forskningsprojekt som ger fantastiska möjligheter till nya forskningsgenombrott. Genom att göra omfattande undersökningar på 30 000 svenskar i åldern 50-64 år, byggs världens största medicinska kunskapsbank. Målet är att kunna förutsäga vem som riskerar att drabbas av hjärt- eller lungsjukdom och hindra sjukdomen innan den uppstår. Vi kommer få svar på hur kost, livsstil, motion, stress och arv orsakar sjukdomar i hjärta, kärl och lungor.

Fortsättning

Stillasittande

– Det har även framkommit att den mentala hälsan påverkas. Långvarig stress leder till förändrad ämnesomsättning i levern så levern börjar producera ämnet kynurenin. När muskeln är inaktiv har detta ämne fri lejd från levern till hjärnan, vilket anses vara en bidragande orsak till stress och depression. Om muskeln däremot är aktiv skapas ett ämne som bidrar till att skapa fler mitokondrier, men som också kan omforma kynurenin till kynureninsyra som inte kommer in i hjärnan utan kan kissas ut, förklarade Örjan (se mer i Holone nr 4/2015)



Stå upp och stilla räcker inte

I en annan studie delades försökspersoner in i tre grupper där en grupp fick sitta ned i åtta timmar, den andra fick stå sig upp var 20:e minut och den tredje gruppen fick göra en aktivitet var 20:e minut. Resultatet visade tydligt att den tredje gruppen minskade risken för blodproppar avsevärt. Vid en uppföljande studie fick deltagarna i de olika grupperna dricka en sockerlösning och blodsockret mättes timmarna efter aktiviteten. Resultatet visade att det inte räcker med att stå sig upp utan man måste även gå omkring för att sänka blodsockret. Men, om man arbetar ståendes leder det automatiskt till att man går och rör sig mer, säger Örjan.

Stillasittande – lika farligt som att röka?

Är då stillasittandet lika farligt som att röka? Enligt Örjan Ekblom är det svårt att jämföra då det är fler personer som sitter ner för länge jämfört med antalet rökare. Dessutom ökar varje cigarett risken att få sjukdomar, något som inte är sant gällande stillasittande, där risken ökar först efter en tid.

– För en person som röker och en person som sitter för mycket ökar risken för ohälsa lika mycket. Riskökningen är även jämförbar med de som tränar för lite eller har dålig kondition, förklarade Örjan.

Stillasittande oavsett träning kopplat till för tidig död

En kanadensisk studie från 2009 visar att risken för förtida död ökar vid långvarigt stillasittande. I studien, som pågått över 30 år, har totalt 17 013 personer mellan 18 och 90 år medverkat. Varje deltagare följdes i genomsnitt i 12 år. Deltagarna fick ange hur mycket de satt ner dagligen (nästan inget, 1/4 av dagen, 1/2 av dagen, 3/4 av dagen, nästan hela dagen) samt hur mycket fysisk aktivitet de ägnade sig åt på fritiden. De fick även ange tobaks- och alkoholkonsumtion, dessutom mättes deras BMI.

Under studieperioden dog 1832 personer och orsakerna bakom dödsfallen kartlades.

De personer som satt mest löpte en förhöjd risk att dö i förtid jämfört med de andra grupperna, detta oavsett hur mycket fysisk aktivitet de ägnade sig åt på fritiden!

”Soffpotatis”, ”Aktiv soffpotatis” eller ”Breaker”

Det är alltså viktigt att skilja på att inte motionsträna och sitta stilla, avslutar Örjan. Forskning visar att det är två skilda beteenden som tycks ha olika påverkan på hälsa och sjukdom. Man kan inte säga att risken att sitta stilla hela dagarna kan kompenseras med intensiv träning några gånger i veckan. Du befinner dig ändå i en riskzon och forskarna kallar dig för en ”aktiv soffpotatis”. Det är den ofta återkommande muskelaktiviteten snarare än intensiteten som spelar roll för hälsa och livslängd.

– Detta är en mycket viktig insikt för de personer som inte alls tycker om att träna och som sitter stilla i arbetet hela dagarna – de riktiga ”soffpotatisarna”, säger Örjan. Det finns stora hälsovinster att hämta bara genom att minska sitt stillasittande med avbrott för aktivitet var 25 minut.

RECEPT MOT STILLASITTANDE



Pomodoro-tekniken: Sätt äggklockan på signal var 25 minut! När klockan ringer gör du 10 tåhävningar och 10 benböj! Då ”kickas” de skyddande systemen igång och du minskar risken för hjärt-kärlsjukdom.

Botemedlet för stillasittande arbete

Botemedlet är ta mikropauser från sitt stillasittande; ta trapporna, stå upp och jobba, gå och hämta en kaffe, gå när du talar i telefon... lämna soffpotatisen bakom dig och bli en ”breaker”.

Örjan Ekbloms tipsar om att den s.k. Pomodoro-tekniken är bra att kombinera med aktiva pauser. Tekniken har blivit mycket populär. Den går ut på att arbeta i 25 minuter följt av en kort paus – Örjan föreslår 10 tåhävningar och 10 benböj! På så sätt minskar man metodiskt sitt stillasittande.

Han avslutar sitt föredrag: Ställ dig upp var 25:e minut, då minskar risken för blodproppar avsevärt. Det bidrar även till ökad inlärning, vakenhet och koncentration, samt har en positiv effekt på stress och depression. Denna forskning borde vara underlag för nationella rekommendationer!

Källor

Örjan Ekblom, föredrag Stå Upp-seminariet, GIH/KI, 28 jan 2016. Personlig kontakt.
Ekblom Ö, Ekblom-Bak E et al. PLoSOne. Jun 29;10(6), 2015.
Katzmarzyk, P.T., Church, T.S., et al. Med Sci Sports Exerc, 41(5), 2009.
www.folkhalsomyndigheten.se
Ekblom Bak E. Långvarigt stillasittande: En hälsofara i tiden. Studentlitteratur, 2013.