



Læger: Kom væk fra kontorstolen

30 minutters daglig motion er ikke nok, hvis du sidder på en kontorstol hele dagen.

Mange klarer Sundhedsstyrelsens anbefalinger om 30 minutters daglig aktivitet med cykelturen frem og tilbage fra arbejde. Men bruger man resten af dagen foran computeren og i sofaen foran fjernsynet, er den daglige cykeltur ikke meget værd.

Den nyeste forskning i fysisk aktivitet tyder nemlig på, at den tid, der tilbringes som uafbrudt stillesiddende er mindst lige så vigtig som mængde og intensitet, skriver Ugeskrift for Læger i det seneste nummer.

Såkaldte aktive stillesiddende har ifølge flere undersøgelser større risiko for at få forhøjet blodtryk, forhøjet kolesteroltal, fedme og at dø af hjerte-kar-sygdomme - selvom de efterlever anbefalingerne om 30 minutters daglig motion.

Hold aktive pauser

Australske studier tyder på, at de uheldige helbredskonsekvenser kan undgås ved at holde aktive pauser, hvor man f.eks. går en lille tur eller står op et stykke tid. Det ser nemlig ud til at være den lange, uafbrudte siddetid, der truer folkesundheden.

Der kan dog også sættes spørgsmålstegn ved, om de nuværende retningslinjer passer til de mange moderne mennesker, der ud over de 30 minutter ikke bevæger sig i løbet af dagen, skriver Ugeskrift for Læger i en pressemeddelelse.

Af DORTE HEIDE PEDERSEN
Offentliggjort 09.03.11 kl. 11:53
http://fpn.dk/liv/krop_valvare/article2357671.ece