

# Sverige ligger i europatopp när det gäller stillasittande

## Ett white paper från IVA-projektet *Digitalisering – möjliggörare i framtidens välfärd*

Skribent: **Mai-Lis Hellénus**, professor Karolinska Institutet



Den senaste Eurobarometern, en regelbunden intervjuundersökning med drygt 28 000 EU-medborgare, visar att vi svenskar tillhör de länder i Europa där befolkningen motionerar mest. Men samtidigt tillhör vi också de länder som tillbringar mest tid stillasittande. Sjuttiotre procent av svenskarna uppger att man motionerar med viss regelbundenhet. Samtidigt rapporterar 20 procent att man sitter minst 8,5 timme om dagen.

Mer precisa mätmetoder av rörelsemönster, till exempel med en accelerometer, visar att vi underrapporterar stillasittande tid. En aktuell svensk undersökning av nästan 28 000 män och kvinnor i övre medelåldern visar att vi tillbringar i snitt nio till tio timmar sittande varje dag. Det betyder att vi är väldigt stilla drygt hälften av den vakna tiden. Svenska undersökningar av femåringar, tonåringar och äldre ger liknande resultat.

### En konsekvens är att den totala fysiska aktiviteten minskat och att konditionen gått ner kraftigt

En konsekvens av det ökade sittandet och den minskade vardagsrörelsen är att den totala fysiska aktiviteten minskat och att konditionen gått ner kraftigt. Ungefär varannan

arbetsför svensk har dålig kondition och kan till exempel inte gå i rask takt i 10 minuter utan att stanna och vila ett par gånger. Vi har också blivit svagare i våra muskler.

Pandemin har ytterligare förvärrat situationen. Svenska studier som bygger på självrapportering visar att stillasittandet har ökat, vardagsrörelsen har minskat och motionstillfällena har blivit färre. Men, det finns också studier på svenska förskolebarn som visar att fysisk aktivitet utomhus har ökat samtidigt som skärmtiden har ökat.

Stora metaanalyser av prospektiva (framåtblickande) studier med sammanlagt hundratusentals deltagare visar att stillasittandet ökar risken för vanliga folkhälsosjukdomar som hjärt- och kärlsjukdom, typ 2 diabetes och vanliga cancerformer. Under 2020 publicerades också två stora sammanställningar av totalt 30 omfattande prospektiva observationsstudier som visar att långvarigt sittande är förknippat med en ökad risk för demens respektive depression. Intressant nog fann man i subgruppsanalyser att mentalt passivt sittande, som till exempel att titta på tv, var kopplat till ökad risk för depression. Det gällde däremot inte mentalt aktivt sittande. Uppenbarligen har vår mentala aktivitet i samband med att vi sitter betydelse för effekterna på den mentala hälsan som till exempel risken för depression. Det behövs fördjupad kunskap på dessa områden.

## Stillasittandet påverkar vårt välbefinnande och hur vi klarar oss i arbetslivet

Stillasittandet och bristen på fysisk aktivitet påverkar vårt välbefinnande och hur vi klarar oss i arbetslivet både i dag och i framtiden. I en svensk studie följdes 1 079 128 pojkar och unga män i åldern 16 till 19 år i 28 år. Under observationstiden förtidspensionerades 54 304 män och man fann en tydlig koppling till nedsatt kondition vid studiestarten.

Läkaren Hippokrates (cirka 460 f.Kr–377 f.Kr) var en av de allra första att betona betydelsen av regelbunden fysisk aktivitet för hälsan. Många har följt i Hippokrates spår, men först under 1950- och 1960-talen tog forskningsområdet riktig fart efter att forskarna Jerry Morris (1910–2009) och Ralf Paffenbarger (1922–2007) i välgjorda och epokgörande epidemiologiska studier visade att fysisk inaktivitet var en stark riskfaktor för att insjukna och dö i hjärt- och kärlsjukdomar.

Under följande decennier har forskningsområdet vuxit i allt snabbare tempo och i dag finns uppskattningsvis upp emot tre miljoner studier om fysisk aktivitet och hälsa. Nya epidemiologiska metoder och stora kliniska interventionsstudier har ökat förståelsen för hur fysisk aktivitet, liksom inaktivitet, påverkar hälsan. Med nya molekylärbiologiska och molekylärgenetiska metoder har vi också fått en ökad förståelse för bakomliggande mekanismer. Det senaste decenniet har intresset för implementeringsforskning också vuxit.

## Dagliga promenader kan halvera risken för vanliga folksjukdomar

Stora epidemiologiska studier har de senaste decennierna visat att dagliga promenader kan halvera risken för vanliga folksjukdomar som till exempel hjärtinfarkt och typ 2 diabetes. Nya studier visar att så lite som två minuters rörelsepaus vid långvarigt sittande påverkar halterna av blodsocker, insulin, blodfetter, inflammatoriska markörer, fibrinogen (höga fibrinogennivåer ökar risken för blodproppar) med mera i positiv riktning. Studier på arbetsplatser visar också att när möjlighet till en rörelsepaus finns, eller möjlighet att använda ett höj- och sänkbart skrivbord, så förbättras effektiviteten och välbefinnandet ökar. Nya hälsoekonomiska utvärderingar visar också att sådana åtgärder är kostnadseffektiva och kan i vissa fall, som till exempel att bryta stillasittande hos barn, vara en ren besparing.

Ny kunskap avspeglas också i nya riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande runt om i världen. År 2021 presenterade

Folkhälsomyndigheten "Nationella riktlinjer för fysisk aktivitet och stillasittande". Numera fäster vi större vikt vid att öka vardagsrörelsen och bryta långvarigt stillasittande. Men två minuters rörelsepaus eller ett höj- och sänkbart skrivbord räcker naturligtvis inte. Minst 150 minuter i veckan behöver vi göra något där vi får upp pulsen. Glädjande är att ny forskning visar att det inte måste vara sammanhängande i tio minuter eller en halvtimme. Varje minut och varje rörelse räknas. Vi har inte bara sämre kondition i dag. Vi har också svagare muskler. Därför bör det två till tre gånger i veckan finnas inslag av styrketräning. Att gå i trappor är riktigt bra styrketräning för kroppens största muskler lår och rumpa. Det ger även pulshöjning. Ett ökat fokus på vardagsrörelser ökar möjligheterna att nå fler grupper i samhället och att minska hälsoklyftorna.

Industrialisering, urbanisering och den digitala revolutionen har bidragit till att vardagsrörelsen liksom den totala fysiska aktiviteten successivt minskat. Att vi rör oss mindre innebär också en lägre energiförbrukning och vi går upp i vikt. Tyvärr har vi ofta en ensidig fokusering på matvanornas betydelse för kroppsvikten. Vi har numera en så låg energiförbrukning att det inte längre går att banta bort övervikt utan att riskera någon form av näringsbrist.

## Vi kan använda ny teknik för att hitta nya interventionsmetoder för att minska stillasittandet

Det är viktigt att inte bli teknikfientlig. Vi kan använda ny teknik för att bättre kartlägga och förstå vårt moderna rörelsemönster och hitta nya effektivare interventionsmetoder för att minska stillasittandet både på individ- och samhällsnivå. På individnivå har till exempel stegräkaren inneburit både en ökad medvetenhet om hur mycket eller hur lite vi rör oss och ett sätt att stimulera till att ta flera steg. På samhällsnivå behöver vi "big data" över hur människor rör sig i samhället och vilka faktorer som påverkar vårt rörelsemönster. I en vetenskaplig artikel i Nature presenterades data från våra smartphones för 68 miljoner dagar insamlade från över 700 000 individer från 111 länder. Förutom att beskriva hur många steg smartphone-bärarna tog i olika länder, kunde man också konstatera att "walkability" var den faktor som var starkast kopplad till hög fysisk aktivitet. I länder där trottoarer och promenadvägar var tillgängliga rörde sig alla mer oberoende av till exempel övervikt eller socioekonomiska faktorer. Vi behöver kartläggningar av det slaget för att bättre kunna planera för ett rörligare samhälle.

Rapporterna "Svenskarna och internet" från Internetstiftelsen visar att vi svenskar tillhör de mest digitaliserade

folken i världen och under pandemin har andelen äldre som använder digitala hjälpmedel ökat ytterligare. Rapporten från 2019 visade att 70 procent av individerna som var 76 år eller äldre använde internet och rapporten från 2020 visar att internetanvändningen ökat ytterligare under pandemin och mest hos de äldre. En ny forskningsrapport från Uppsala, där människor under 14 dagar dagligen fått rapportera vad som varit till hjälp under pandemin, visar att nya digitala sätt att kommunicera med varandra har varit ett glädjämne.

## Fysisk aktivitet på recept (FaR)

Fysisk aktivitet på recept (FaR) är ett arbetssätt som redan under mitten av 1980-talet utvecklades i svensk primärvård för att stödja patienter att öka den fysiska aktiviteten. Det är ett led i att förebygga och behandla besvär och sjukdomar som påverkas av fysisk aktivitet. I dag är FaR ett vedertaget och vetenskapligt utvärderat arbetssätt. Den svenska modellen, som innebär att legitimerad hälso- och sjukvårdspersonal i dialog med patienten kan ordinera fysisk aktivitet, som utförs av patienten ensam eller med stöd av aktörer utanför hälso- och sjukvården. Modellen har utvärderats vetenskapligt och leder till ökad fysisk aktivitet, förbättrad hälsa, förbättrad livskvalitet och minskad sjukdomsrisk. Men metoden är fortfarande underutnyttjad delvis beroende på bristen av ett gemensamt nationellt digitalt journalsystem, digitalt stöd för arbetet, samt möjligheter till bättre uppföljning och möjlighet till nationell statistik. Digitaliseringen är central för fortsatt utveckling av hälso- och sjukvården.

Kunskapen om den skyddande effekten av fysisk aktivitet liksom stillasittandets faror har således ökat markant, men problemet är att kunskapen inte omsätts tillräckligt snabbt eller effektivt i praktiken. Det sista svåra implementeringssteget måste bli mer framgångsrikt. Vi måste också försäkra oss om att alla grupper i samhället nås.

Att främja fysisk aktivitet finns i dag högt upp på agendan hos flera svenska myndigheter och på regeringsnivå arbetar en kommitté för att främja fysisk aktivitet på nationell nivå. Civilsamhällets engagemang är stort och många viktiga och framgångsrika exempel finns i dag. Goda exempel på hur civilsamhälle, forskarvärld, myndigheter, kommuner, regioner och stora företag kan arbeta tillsammans är till exempel "Generation Pep", "En Frisk Generation", "Mamma United" och "100 trappsteg". Allt fler företag, stora som små, har också allt tydligare inkluderat hälsa och att främja fysisk aktivitet i sitt hållbarhetsarbete.

Pandemin lämnar efter sig, inte bara en vårdskuld, utan också en preventionsskuld. Endast cirka tre till fyra procent av den offentliga hälso- och sjukvårdens budget avsätts i dag för att förebygga sjukdom. Vi behöver satsa på evidensbaserad prevention och investera mer i såväl forskning som kliniskt arbete och folkhälsoarbete. Vi kan få Sverige på fötter, tekniska innovationer och digitaliseringen kan främja det arbetet. Men riktigt framgångsrikt blir implementeringsarbetet bara om vi arbetar tillsammans.

### OM PROJEKTET DIGITALISERING – MÖJLIGGÖRARE I FRAMTIDENS VÄLFÄRD

Digitaliseringen öppnar nya möjligheter att utforma vård, skola och omsorg. Men för att digitaliseringen ska bidra till en bättre välfärd för alla medborgare måste kunskapen och medvetenheten hos politiker och andra beslutsfattare öka. Det gäller både digitaliseringens möjligheter och risker. Projektet startade 2020 och avslutas hösten 2022.

För mer information om projektets arbete är du välkommen att kontakta projektledare **Linda Olsson** (linda.olsson@iva.se), kommunikationsansvarig **Jan Westberg** (jan.westberg@iva.se) eller projektets koordinator **Eva Lagerblad** (eva.lagerblad@iva.se)