

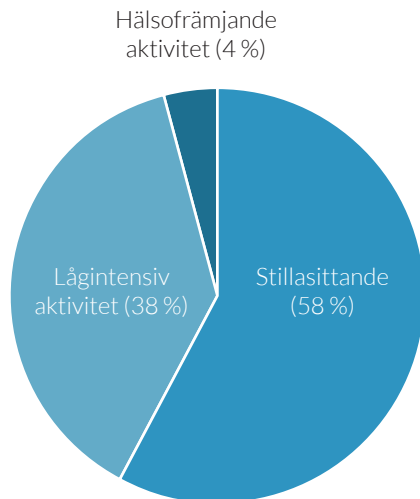
Linkura Stillasittande

Allt fler studier visar att långvarigt stillasittande medför en ökad hälsorisk, även för den som motionerar. Detta är nytt för många och inte helt intuitivt så vi tar det igen. Det räcker inte att träna eller motionera mycket om man däremellan sitter still under långa perioder i sträck. Inaktiviteten i sig har visat sig vara skadlig. Detta är viktiga rön som kan hjälpa många att må bättre, men samtidigt innebär de nya utmaningar för folkhälsoarbetet, inte minst för arbetsgivare inom den stillasittande tjänstesektorn.

Bakgrundsinformation om stillasittande

Det är välkänt att fysisk aktivitet förebygger och har effekt vid sjukdomstillstånd som diabetes, hjärt-kärlsjukdom och depression. Fysisk aktivitet är också en viktig komponent vid arbete med viktkontroll. Linkura arbetar därför aktivt för att kartlägga fysisk aktivitet och hjälpa individer att röra på sig enligt gängse rekommendationer.

Vad som är mycket mindre känt är att det inte räcker med att röra på sig en viss mängd för att uppnå hälsoeffekter. Att sitta stilla eller vara inaktiv på andra sätt under långa perioder i sträck är skadligt i sig. Man har idag tydligt visat *att* så är fallet men det är fortfarande oklart *varför*. Forskarna spekulerar bland annat kring att stillasittandet stör balansen mellan hur fett och socker flyttas mellan blodbanan och inlagring i kroppens vävnader. Den intresserade hänvisas till "Stillasittande och ohälsa – en litteratursammanställning" från Folkhälsoinstitutet. Mer konkret har det visats att ett stillasittande beteende bland annat ökar risken för hjärt-kärlsjukdom, diabetes och vissa cancertillstånd.



Stillasittande och fysisk aktivitet – en dag för den typiske svensken

Omfattningen av problemet med stillasittande inser man när man tittar på typiska siffror från Sverige idag. I snitt ägnar svensken sig åt stillasittande under 9,3 timmar per dag (58 % av vaken tid). Under 6,5 timmar (38 %) rör vi på oss lågintensivt som står upp eller går långsamt. Endast under 0,7 timmar (4 %) rör vi oss på en hälsöfrämjande nivå. Det finns heller inget som tyder på att detta kommer att bli bättre i framtiden. Tvärtom ökar det stillasittande beteendet i befolkningen, med datorarbete, bilåkning och TV-tittande som typiska exempel. Även bland barn är det tydligt att stillasittandet ökar.

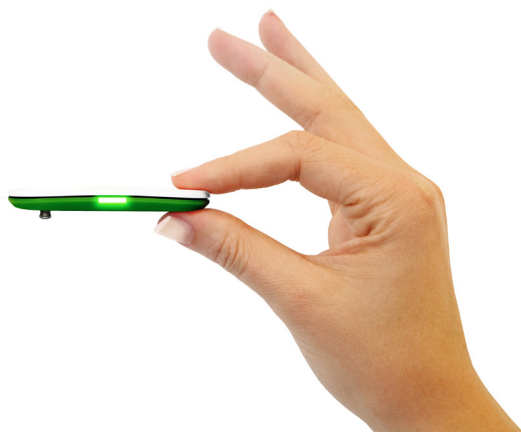
Rekommendationer

Än så länge är rekommendationerna vad gäller stillasittande relativt vaga. Den från Folkhälsoinstitutet, numera Folkhälsomyndigheten, säger:

”Långvarigt stillasittande bör undvikas. Regelbundna korta pauser (”bensträckare”) med någon form av muskelaktivitet under några minuter rekommenderas för dem som har stillasittande arbete eller sitter mycket på fritiden. Detta gäller även dem som uppfyller rekommendationerna om fysisk aktivitet”.

Vad som menas med regelbundet är inte fastslaget men i praktiken nämner forskare och andra som arbetar med frågeställningen att stillasittandet bör brytas åtminstone varannan timme men gärna varje timme.

Stillasittande är en hjärtefråga för Linkura. Vi mäter stillasittande via den individuella ansträngningsnivån med hjälp av puls från den uppmätta EKG-signalen (se nedan). Utöver stillasittande registrerar vi givetvis även den totala mängden fysisk aktivitet.



Linkuras Livsstilsmätare - Liten och nätt mätare som enkelt bärs runt i vardagen

Livsstilsmätning av stillasittande

Linkuras Livsstilsmätare bärs i ett mjukt band runt bröstet. Mätaren lagrar hjärtats EKG-signal. Från denna signal kan hjärtats slagfrekvens ("pulsen") bestämmas. Det finns ett tydligt och klarlagt samband mellan puls och ansträngningsnivå. På detta sätt kan man både se när bäraren är fysiskt inaktiv (stillasittande) och när han eller hon utför fysisk aktivitet på mer intensiv nivå. Eftersom mätaren bärs under all vaken tid fångar den allting som sker i vardagen.

Livsstilsmätaren kalibreras automatiskt för den enskilde användaren. På så vis bestäms det individuella tröskelvärdet på pulsen där de negativa effekterna av stillasittandet bryts. Notera att detta tröskelvärde motsvarar en lägre ansträngning än den vid till exempel rask promenad. Här handlar det ju enbart om att komma upp och röra på sig.

Linkuras Livsstilsanalys

I en Livsstilsanalys kartläggs en individs livsstil under vanligtvis tre dagar. Här är mätning av stillasittande central för att utreda hur individen ligger till i förhållande till rekommendationerna. Både den totala mängden stillasittande och längden på de olika sammanhängande sekvenserna av stillasittande under en dag beräknas. Även mängden fysisk aktivitet registreras i en Livsstilsanalys, för att kunna jämföra mot den mer klassiska rekommendationen om minst 30 minuters fysisk aktivitet per dag.

Linkuras Livsstilscoaching

Livsstillmätaren är ett starkt redskap för motivation, varför den även används i Linkuras Livsstilscoaching. När användaren bär mätaren skapas en naturlig drivkraft att minska och bryta stillasittandet. Alla som använt en stegräknare känner igen sig i detta, men när man bär en mätare som på ett naturligt och individuellt sätt svarar mot fysisk ansträngning får man en betydligt starkare effekt.

Linkura är det enda företag idag med en Livsstilmätare som mäter fysisk ansträngning i vardagen, i syfte att följa och motivera till minskat stillasittande.

Fysisk ansträngning är något som användaren förstår, så genom att mäta och återkoppla denna storhet skapas en intuitiv känsla av att man behöver och vad som krävs för att bryta stillasittandet.



Anders Johansson
Docent i fysiologisk mätteknik och ansvarig
för området Beteende & Motivation, Linkura