**STILLASITTANDE PÅ FRITIDEN OCH ARBETET HAR OLIKA SAMBAND MED MENTAL OHÄLSA**

**Ny forskning visar att mycket stillasittande på fritiden ökar risken att uppleva depressions- och ångestsymtom, medan mycket stillasittande på arbetet inte visar samma starka samband. Personer som ofta gör avbrott i sitt stillasittande på fritiden upplever mer sällan symtom av depression och ångest. Detta visar två nya studier från GIH och Karolinska Institutet.**

Flertalet tidigare studier har visat på ett samband mellan stillasittande och risken att drabbas av bland annat hjärt- kärlsjukdomar och diabetes typ 2. Däremot finns mindre forskning kring sambandet mellan stillasittande och mental ohälsa.

I två studier undersöktes sambandet mellan stillasittande och förekomsten av symtom av depression och ångest. Båda studierna baserades på män och kvinnor mellan 18 och 74 år som genomgått en Hälsoprofil enligt HPI Health Profile Institute mellan åren 2017-2019. Deltagarna har fått svara på frågor om hur mycket de sitter på fritiden och på arbetet, hur ofta de gör avbrott i sittandet och hur ofta de upplever oro, nedstämdhet eller ångest.

Den första studien baserades på över 23 000 män och kvinnor. Här undersöktes om sambandet mellan stillasittande och ofta förekommande symtom av depression och ångest skiljde sig mellan stillasittande på fritiden och på arbetet. Resultaten visade att det finns ett starkt samband mellan stillasittande på fritiden och ofta förekommande symtom av depression och ångest, medan sambandet mellan mental ohälsa och sittande på arbetet var klart svagare.  
– De som satt mycket på fritiden hade nästan tre gånger så hög risk att ofta uppleva depression och ångestsymtom, även efter att vi tagit hänsyn till andra faktorer som utbildningsnivå, rökvanor, BMI och motionsvanor. Att det skiljer mellan stillasittande på fritiden och på arbetet ligger i linje med enstaka tidigare studier. Där har man funnit en högre risk för depression vid mycket ”mentalt passivt” sittande, som slösurfande på mobilen och tv-tittande som är mer vanligt på fritiden, men en mindre risk för mer ”mentalt aktivt” sittande, som att utföra arbetsuppgifter, lösa korsord eller sudoku, säger Elin Ekblom Bak, studiens sisteförfattare och docent vid Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH.

Den andra studien baserades på över 40 000 män och kvinnor, och här undersöktes om avbrott i stillasittandet på fritiden hade betydelse för förekomsten av depression och ångestsymtom.   
– De deltagare som gjorde frekventa avbrott i sitt stillasittande hade en halverad risk att ofta uppleva depression och ångestsymtom, jämfört med de som aldrig gjorde avbrott i stillasittandet. Sambandet var starkast hos dem som satt mest, säger Elin Ekblom Bak.

– Återigen visar det sig att ”lite” fysisk aktivitet, jämfört med ingen alls, har samband med bättre hälsa. Att avbryta stillasittande kan alltså vara ett viktigt första steg för att må bättre, säger Peter Wallin, vd på Health Profile Institute.

Artikeln som jämför stillasittande på fritiden och på arbetet:  
Hallgren M, Nguyen TT, Owen N, Vancampfort D, Dunstan D, Wallin P, Andersson G, Ekblom-Bak E. *Associations of sedentary behavior in leisure and occupational contexts with symptoms of depression and anxiety.* Prev Med. 2020 Feb 7 [Epub ahead of print] <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2020.106021>

Artikeln som undersöker betydelsen av avbrott i stillasittandet på fritiden:  
Hallgren, M., Nguyen, T.T., Owen, N., Vancampfort, D., Smith, L., Dunstan, D., Andersson, G., Wallin, P., and Ekblom-Bak, E. *Associations of interruptions to leisure-time sedentary behaviour with symptoms of depression and anxiety.* Transl Psychiatry 10, 128 (2020). <https://doi.org/10.1038/s41398-020-0810-1>

**För mer information kontakta:**Elin Ekblom Bak, docent GIH, e-post: [elin.ekblombak@gih.se](mailto:elin.ekblombak@gih.se) tel: 070-789 59 17  
Peter Wallin, vd HPI Health Profile Institute, e-post: [peter.wallin@hpihealth.se](mailto:peter.wallin@hpihealth.se) tel: 070-833 91 20  
Louise Ekström, pressansvarig GIH, e-post: [louise.ekstrom@gih.se](mailto:louise.ekstrom@gih.se) tel: 070-202 85 86

*Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, är världens äldsta idrottshögskola och firade 200 år under 2013 i nyrenoverade och utbyggda lokaler. Lärosätet ligger vid Stockholms Stadion och är Sveriges främsta kunskapscentrum för idrott, fysisk aktivitet och hälsa. Här utbildas lärare i idrott och hälsa, tränare, hälsopedagoger, sport managers och idrottsvetare. År 2011 startade GIH:s egen forskarutbildning i idrottsvetenskap och inom GIH bedrivs avancerad forskning inom idrottsområdet; ofta i nära samarbete med idrottsrörelsen, skolan, hälsosektorn, samhället samt med svenska och internationella universitet och högskolor. På GIH arbetar 140 anställda och här går cirka 1 000 studenter.*