**”FYSISK AKTIVITET FÖR HJÄRNHÄLSA” TILL IVAs 100-LISTA**

**Kungliga Ingenjörsvetenskapsakademiens, IVA, 100-lista lyfter fram forskning av betydelse för att skapa nytta och ge industrin möjligheter att utveckla produkter och tjänster för ett hållbart samhälle. 50 särskilt lovande forskningsprojekt presenteras på Research2Business Summit. GIH:s ”Fysisk aktivitet för hjärnhälsa” är en av dessa utvalda forskningsmiljöer.   
– Vår forskning syftar till att förstå relationen mellan fysisk aktivitet, stillasittande och hjärnfunktioner genom hela livet. De företag vi samverkar med utvecklar arbetssätt, tjänster och produkter som stödjer ett hållbart liv. IVA:s 100-lista är en bekräftelse på att vår forskning bidrar till ett hållbart samhälle, säger Maria Ekblom, docent och forskningsledare vid GIH.**

För att bli nominerad till 100-listan 2020 från Kungliga Ingenjörsvetenskapsakademien, IVA, krävs att forskningen ska ha påtaglig betydelse för hållbarhet inom tekniska och ekonomiska vetenskaper som kan skapa ett värde för företag och samhälle. Detta kan vara i form av kunskap, processer, produkter och affärsutveckling.

Forskningsprojektet ”Fysisk aktivitet för hjärnhälsa” vid Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, studerar hur kondition, stillasittande och fysisk aktivitet kan främja hälsosamma hjärnfunktioner. Människan följs genom hela livet för att förstå barndomens, vuxenlivets och ålderdomens specifika förutsättningar.   
– Psykisk ohälsa och sämre kognitiva förmågor försvårar en hälsofrämjande livsstil och vi vill skapa miljöer som gör det möjligt att må bra på lika villkor på lång sikt. Arbetsgivare och skolor vill stötta sina medarbetare och elever att må bra och prestera bra. Då pensionsåldern förskjuts och vi kommer att arbeta längre upp i åldrarna är det extra viktigt att långsiktigt värna om individens hjärnhälsa, säger Maria Ekblom.

GIH:s samarbetspartners består av arbetsgivare, friskvårdsföretag, företagshälsovårdar, livsmedelsföretag, försäkringsbolag, organisationer, föreningar, byggföretag och möbeltillverkare. De har olika roller, men gemensamt är att de tar fram produkter, tjänster och arbetssätt som kan stödja positiva livsstilar.   
– Näringslivet är en ofta förbisedd kraft i hållbarhetsarbetet. Genom att samproducera forskning med näringslivet säkerställer vi att resultaten kommer samhället till nytta, säger Maria Ekblom.

IVAs 100-lista introducerades 2019 när IVA fyllde 100 år. Varje år har olika teman. Urvalskommittén gör en första bedömning av nomineringarna till listan. Kommittén består av representanter från myndigheter, universitet och näringslivet. De utvalda nomineringarna kontrolleras därefter av en granskningsgrupp som bedömer vilka som ska presenteras på Research2Business.

Läs om ”Fysisk aktivitet för hjärnhälsa” [www.gih.se/hjarnhalsa](http://www.gih.se/hjarnhalsa)  
Läs om IVAs 100-lista: www.iva.se/projekt/research2business/ivas-100-lista-2020/

**För mer information kontakta:**Maria Ekblom, docent och forskningsledare vid GIH, e-post: [maria.ekblom@gih.se](mailto:maria.ekblom@gih.se)  
Louise Ekström, kommunikationsansvarig GIH, e-post: [louise.ekstrom@gih.se](mailto:louise.ekstrom@gih.se)

*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.*