|  |
| --- |
| **logo-liggande.gif** |

PRESSMEDDELANDE  
 2015-05-13

*Första resultaten från SCAPIS-studien:*

**FÅ MEDELÅLDERS ÄR TILLRÄCKLIGT AKTIVA**

**SCAPIS, Swedish CardioPulmonary bioImage Study, planerar att omfatta 30 000 individer i åldrarna 50-64 år och är en världsunik studie som genomförs i Sverige. Syftet är att studera hälsa inom områdena hjärta, kärl och lungor. Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, medverkar i denna studie och ansvarar för mätningarna av det dagliga aktivitetsmönstret och analyserar hur detta är kopplat till bland annat riskfaktorer, åderförkalkning och fettfördelningen i kroppen.**

Totalt 1 100 slumpvist utvalda personer mellan 50 och 64 år deltog i SCAPIS pilotstudie på Sahlgrenska universitetssjukhuset i Göteborg. Deltagarna lämnade blodprover, genomgick ultraljudsundersökningar, lungfunktionstester, datortomografi och fyllde i ett omfattande frågeformulär. För att mäta deltagarnas dagliga rörelsemönster fick alla en accelerometer att bära under en vecka. Denna mätte såväl stillasittande som aktivitet med låg, medel, och hög intensitet. Alla deltagare genomförde även ett submaximalt konditionstest på cykel, det så kallade Ekblom Bak-testet.

I tidskriften PLoS ONE publiceras de första resultaten från mätningarna med accelerometer och de visar att:

* Få medelålders personer mellan 50 och 64 år uppfyllde de nationella rekommendationerna för fysisk aktivitet. Vid den strängaste tolkningen av rekommendationerna uppnår endast 7 procent av denna grupp tillräcklig fysisk aktivitet.
* Deltagarna satt mer än 60 procent av tiden de bar rörelsemätarna, vilket motsvarar nästan nio timmar per dag.
* Män satt mer än kvinnor, men tränade däremot mer än kvinnorna.
* Liknande mönster sågs när man jämförde deltagare med olika utbildningsnivå; högutbildade satt mer än lågutbildade, men tränade däremot mer.
* Veckodagar innebar mer sittande för såväl kvinnorna som männen i studien jämfört med helgdagarna.

– Resultaten visar bland annat att skillnaden mellan hur lite deltagarna faktiskt rörde sig och hur mycket de satt var större än vad tidigare rapporter visat, vilka har byggt på självskattat stillasittande och fysisk aktivitet. Anledningen är att denna studie har använt rörelsemätare, vilket medfört en mer realistisk verklighet snarare än den självskattade. Studien ska även senare analysera skillnaden mellan den självskattade och den mer objektivt mätta fysisk aktiviteten, säger Mats Börjesson, hjärtläkare och professor i folkhälsa på GIH.

Artikeln finns att läsa i sin helhet på <http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0126336>

SCAPIS studien i sin helhet har startat och ska genomföras på de sex universitetssjukhusen Malmö, Göteborg, Linköping, Stockholm, Uppsala och Umeå. Denna befolkningsstudie leds av en nationell forskargrupp och drivs av Hjärt-Lungfonden i samarbete med universitetssjukhusen i Sverige. Studien finansieras av Hjärt-Lungfondens givare samt betydande bidrag från Knut och Alice Wallenbergs Stiftelse, Vinnova, Vetenskapsrådet och universitetssjukhusen själva.

Mer information om SCAPIS finns på www.scapis.se

**För mer information kontakta:**Mats Börjesson, professor i folkhälsa GIH, tel: 070-529 83 60  
Elin Ekblom-Bak, doktor i medicinsk vetenskap GIH, tel: 08-120 538 61  
Louise Ekström, kommunikationsansvarig GIH, 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 går cirka 1 000 studenter.*