Pressmeddelande  
 2013-11-15

**Stillasittandet utgör stor hälsorisk**Hellre sund med rund mage än smal med dålig kondition. Så kan man sammanfatta Elin Ekblom Baks avhandling ”Physical activity, Cardiorespiratory fitness, and Abdominal obesity in relation to Cardiovascular Disease Risk – Epidemiological studies”. Syftet var att studera den enskilda betydelsen av olika delar av vårt rörelsemönster – vardaglig aktivitet, motion och kondition – samt övervikt, för hjärt- och kärlhälsan.

– Resultaten visar bland annat att det är minst lika viktigt att röra sig varje dag som att avsiktligt motionera regelbundet, säger Elin Ekblom Bak, doktorand på GIH.

Till sin hjälp har Elin tagit del av LIV-studierna som genomförts på Gymnastik- och idrottshögskolan (GIH). Dessa innehåller data med syfte att spegla motionsvanor, fysisk aktivitet, fysisk prestationsförmåga och levnadsvanor i ett representativt urval svenska kvinnor och män. I sin forskning har Elin kompletterat dessa studier med ett nytt konditionstest på cykel, det så kallade Ekblom Bak-testet\*, vilket har visat sig kunna beräkna konditionen med betydligt bättre precision (halverat metodfel) jämfört med tidigare använda cykeltester.

Resultaten i de första studierna visar att de 2 000 slumpmässigt utvalda personerna i åldrarna 20-65 med dålig kondition, rökning såväl som bukfetma ökar risken för hjärt- kärlsjukdom. De med högst risk är otränade, runda om magen, över 40 år och röker varje dag.

– Intressant är att ju bättre kondition, oavsett hur rund om magen du är, desto lägre är risken för hjärt- kärlsjukdom. De som dessutom är regelbundet aktiva, oavsett konditionsnivå, sänker risken med drygt 50 procent jämfört med att vara inaktiv. Det betyder att vi kan fokusera på enbart en av dessa faktorer utan även hur mycket vi rör på oss, vilken kondition vi har och hur runda vi är om magen, säger Elin Ekblom Bak.

Den andra studien på 4 200 män och kvinnor i 60-årsåldern studerade betydelsen av vardaglig aktivitet, oavsett avsiktlig regelbunden motionsutövning. Resultaten visade att en fysiskt aktiv vardag i sig bidrog till att minska risken för hjärt- kärlsjukdomar med 27 procent och förtida död med 30 procent, jämfört med en fysiskt inaktiv dag. Anledningen är troligtvis att man med aktiva val undviker längre perioder av stillasittande – en nyligen påvisad riskfaktor för ohälsa. Exempel på dessa aktiviteter kan vara att cykla till jobbet, arbeta stående, stå upp i tunnelbana eller buss i stället för att sitta.

Elin Ekblom Bak är utbildad hälsopedagog på GIH. Elin har även varit redaktör för en nyutkommen bok med namn ”Långvarigt stillasittande – en hälsofara i tiden” som finns att köpa i bokhandeln. Elin har spelat fotboll i damallsvenskan i drygt tio år, och där representerat Hammarby, Djurgården, AIK och Tyresö FF. Dessutom har hon representerat Sverige i fem A-landskamper samt tio U21-landskamper, samt gjort en säsong i spanska Espanyol. Under [Fotbolls-VM 2006](http://sv.wikipedia.org/wiki/VM_i_fotboll_2006) och [Fotbolls-EM 2008](http://sv.wikipedia.org/wiki/Fotbolls-EM_2008) var hon gästexpert i [TV4](http://sv.wikipedia.org/wiki/TV4), och mellan åren 2009-2011 expert i Viasat vid herrarnas Chamoins League. Nu kommenterar hon fotboll för Eurosport.

\* Se pressmeddelandet ”Nytt cykeltest ökar möjligheten att utvärdera konditionen”

För mer information kontakta:

Elin Ekblom Bak, doktorand GIH, 08-120 538 61

Louise Ekström, kommunikationsansvarig GIH, tel 08-120 537 11 eller 070-202 85 86

*Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, vid Stockholms Stadion är Sveriges främsta kunskapscentrum för idrott, fysisk aktivitet och hälsa. Här utbildas lärare i idrott och hälsa, tränare och hälsopedagoger. Inom GIH bedrivs också avancerad forskning inom idrottsområdet; ofta i nära samarbete med idrottsrörelsen, skolan, samhället samt med svenska och internationella universitet och högskolor. På Gymnastik- och idrottshögskolan arbetar 140 anställda och här går cirka 1 000 studenter. Under 2013 firas att GIH har varit verksam i 200 år med olika aktiviteter, föreläsningar, seminarier och en jubileumstillställning i Stadshuset.*