Pressmeddelande  
 2013-10-29

**MOTION I VARDAGEN ÖKAR ÖVERLEVNADEN FÖR 60-ÅRINGAR**

Äldre personer som utför enkla aktiviteter i hemmet eller i trädgården minskar risken för hjärt- kärlsjukdomar samtidigt som de förlänger livet. Det visar ny svensk forskning som publiceras i vetenskapstidskriften British Journal of Sports Medicine (BJSM).

Resultatet bygger på fyra tusen Stockholmare i 60-årsåldern som följts under tolv år. Vid studiestart gjordes en hälsoundersökning där de fick svara på frågor om matvanor, rökning och alkoholkonsumtion. De uppgav även hur ofta de ägnade sig åt trädgårdsarbete, promenader och bilunderhåll samt mer planerad motion. Forskarna kontrollerade även deras kardiovaskulära status genom provtagning och fysiska tester. Anledningen var undersöka blodfettnivåer, blodsocker och blodkoagulering som alla är riskfaktorer för hjärtinfarkt och stroke.

Elin Ekblom Bak, doktorand på GIH, har gjort analyserna till den studie som tidigare har genomförts på KI och som BJSM:s artikel bygger på:

- Studierna visade att en enkel form av daglig aktivitet är bra för de äldre som annars inte är så aktiva. Det framkom även att de som i början av studien levde ett aktivt dagligt liv hade lägre risk att drabbas av hjärtkärlproblem än de med ett mer stillasittande liv.   
  
Efter tolv år visade hälsoprofilen smalare midja och lägre nivåer av potentiellt farliga blodfetter. Hos männen var det även lägre nivåer av glukos och insulin i blodet samt lägre risk för blodkoagulering. Forskarna fann även samma resultat för de som regelbundet motionerade mer organiserat jämfört med de som annars inte var så aktiva i vardagen. Bäst mådde de deltagare som både levde aktiva liv och motionerade regelbundet.

Resultatet visade även att den högsta aktivitetsnivån i vardagen kunde kopplas till 27 procent lägre risk att drabbas av hjärtattack och stroke samt 30 procents lägre risk för förtidig död, jämfört med den lägsta aktivitetsnivån – oavsett hur mycket de motionerade mer planerat. Under perioden fick 476 av deltagarna sin första hjärtattack och 383 avled av flera olika orsaker.

– Våra fynd är särskilt viktiga när det gäller äldre människor, eftersom denna grupp ofta har svårt att träna mer intensivt utan är hänvisade till det vi brukar kalla motion i vardagen. Studien visade att långvarigt sittande drar ner energiomsättningen i kroppen till ett minimum, medan den ökar när man står upp eller rör på sig. Ytterligare en förklaring är att musklerna får arbeta mer vid enklare motion jämfört med att sitta ner som inte kräver någon ansträngning, säger Elin Ekblom Bak.

**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.*