

VM i stillesitting

FLAGGDAG FOR...?

Det er typisk norsk å være god. Sportsinteresserte nordmenn er i verdenstoppen også når det kommer til stillesitting.

friskt liv!

- Den første mandagen i måneden presenterer Helgelands Blad en egen spalte fra Frisklivssentralen i Alstahaug.
- Her skal de ansatte gi gode råd om et tema innen helse.
- **I dag:** Å være i bevegelse.

Landene som slår oss i stillesitting er Taiwan, Saudi-Arabia og Japan.

60 prosent

Her hjemme har det vist seg at opp til 60 prosent av vår våkne tid går til stillesitting. Skjermtid med data, mobiltelefon og tv, samt lesing og motorisert transport er det vi hovedsakelig bruker denne tiden til.

Menneskekroppen er skapt for bevegelse. Gjennom bevegelse bidrar vi til å vedlikeholde kroppens naturlige funksjoner.

Samtidig som vi kan forebygge og behandle en rekke livsstilssykdommer. For eksempel har korte aktive avbrekk på et par minutter fra stillesitting, vist seg å være gunstig på blodsukker- og insulinnivå.

Finnes ikke tablett

Det finnes ikke en tablett vi kan ta for å få effekten av fysisk aktivitet. Vi må gjøre jobben selv. Fysisk aktivitet som medisiner har vist seg å kunne fore-



GOD NORSK: Typisk norsk å være god – men forhåpentlig ikke bare i stillesitting.

FOTO: LARS OLVE HESJEDAL

bygge og behandle opp til 30 livsstilssykdommer, hvorav diabetes2 og hjerte- og karsykdommer er best dokumentert.

For voksne er 30 minutter fysisk aktivitet om dagen tilstrekkelig. Det er viktig at du blir andpusten og litt svett i disse 30 minuttene. Helsegevinstene ved å være regelmessig fysisk aktiv gir både akutte og langvarig effekt, som er gunstig for helsen din.

Søndag verst

Ferske undersøkelser har vist at søndagene er den dagen vi

► **Visste du at:** Fysisk aktivitet kan forebygge og behandle opp til 30 livsstilssykdommer.

sitter mest i ro. Betyr det da at søndagsturene er blitt byttet ut med sofasøndag? Svaret er – i de fleste tilfeller – ja.

Det er derfor viktig at vi som voksne er gode forbilder for barn og ungdom. Barn gjør som vi gjør og ikke som vi sier. Gjennom å være bevisst på livsstilen vi har med tanke på kosthold, søvn og fysisk aktivitet kan vi være gode rollemo-

deller. Tipsene for å unngå stillesitting er like enkle som de er vanskelige.

Vi må bli bevisst på hvor mye vi er inaktive og bryte dette mønsteret.

Mange bekker små

Lag enkle huskereglene på arbeidsplassen eller hjemme, slik at du husker at du skal ta små avbrekk fra sittingen. Eksempelvis kan vi gå ut for å få frisk luft og dagslys. Vi kan gå i trapper i stedet for heis.

Slå av mobilen/nettbrettet og leke sammen med barna.

Gå eller sykle til jobben. Det viktigste er uansett å finne rutiner på fysisk aktivitet og være bevisst på å bryte stillesittende aktiviteter i løpet av dagen.

Ønsker du hjelp til å komme i gang? Frisklivssentralen i Alstahaug kan gi deg veiledning livsstilsendring enten med søvn, fysisk aktivitet, tobakk eller kosthold. Du kan kontakte oss direkte eller få en henvisning fra fastlegen din.

Frisklivssentralen i Alstahaug

loh@hblad.no 95245839

sudoku

MIDDELS

			2	9	6	1		7
	2		5		1		4	3
7	1	9		3		6	5	
5		2	3	1	4	8	6	9
			8	5		7	1	4
8	4						2	5
3	9	4			5			1
	6					5	3	
1				2	3		9	

VANSKELIG

7				9		4		5
	8		5					
3				4		8		7
	1			8	2		6	3
6			4		5	1		8
		7						
			8	1		5	9	6
5	6				9			1
	7			5			8	

NÅDELØS

		1						8	
5			9						
					2		4		
							2	7	1
		5	1	8					
		6							2
2			5		7			6	
				1		9			5