

## Er du en aktiv sofagris?

Vi har et underlig nytt fenomen kjent som "aktiv sofagris". Dette er mennesker som skynder seg ut i lunsjen for å løpe i 30 minutter, tilbringer én time på trimstudio eller annen form for trening for så å sitte stille resten av dagen. Men selv om man trener regelmessig, utlignes ikke nødvendigvis skaden ved for mye stillesitting.

Flere og flere studier viser at langvarig inaktivitet både er utbredt og helsefarlig. Det viser seg at mennesker som sitter stille i mange timer uten avbrudd øker i vekt. De har også større risiko for å utvikle diabetes og hjerte- og karsykdommer. Det motsatte er tilfellet for mennesker som både står og beveger seg regelmessig.

En nylig studie gjort rundt fenomenet "aktiv sofagris", viser nesten ingen forskjell på antall timer som tilbringes på sofaen på dager de trener, sammenlignet med dager de ikke trener. Hvorvidt de trener én time eller 90 minutter, så bruker de like mye tid på å være fysisk sløve resten av dagen.

Et resultat av dette er at de utvikler den samme usunne fysiologiske tilstanden som de som ikke trener. Med andre ord: lange stillesittende perioder er usunt selv om du trener noe. Trening tilbakestill ikke helt alle de forstyrrede kroppslige systemer. Mange av dem reguleres av hvor mye du sitter, ikke om du svetter.

Selvfølgelig er all trening nyttig, men litt trening og mye stillesittende tid resten av dagen bør unngås. Det er viktig å være bevisst på hva man gjør den tiden man ikke trener. Se etter muligheter for å kunne bevege deg gjennom hele dagen.

*- Evjeklinikkens fagteam v/ Tim Grevnstuk (fysioterapeut)*