

## Hold deg i bevegelse

Har du kontorarbeid eller sitter du hjemme foran PC-en flere timer i strekk, så burde du vite hva som skjer med kroppen når man er stillesittende i timer uten avbrudd. De gode nyhetene er at selv små mengder med trening utgjør store, positive fordeler. De dårlige nyhetene er at det å være stillesittende utgjør en helsefare.

Mange uheldige ting skjer i kroppen hvis man sitter stille i mange timer uten avbrudd. Musklene slakkes og ryggraden bøyes. Muskler er kroppens største forbruker av blodsukker. Blir ikke musklene brukt bygger det seg opp mengder med blodsukker og insulin som er starten på type 2 diabetes.

Samtidig blir et enzym som bryter ned fett i blodomløpet "slått av". Dette vil medføre at fett samler seg i blodet, og migrerer til hjertet eller blir lagret i fettcellene. Det har vist seg at folk som sitter mye øker i vekt, og har høyere risiko for diabetes og hjerte- og karsykdommer enn folk som beveger seg rundt ofte.

Det er enkelt å motvirke dette bare ved å reise seg opp. Nyere forskning viser at ved å reise seg hvert 20 minutt effektivt motvirker den fysiologiske prosessen som oppstår ved å være inaktiv. Du behøver ikke å gjøre annet enn å stå, eller gå en tur bort til vinduet. Poenget er at ved å reise seg opp aktiviseres de store musklene i bena og ryggen som setter i gang en serie av positive fysiologiske reaksjoner. Musklene "suger" sukker fra blodomløpet og det enzymet som bryter ned fett aktiveres. Dermed reduserer du risikoen for diabetes og hjertesykdommer.

Prøv å reise deg opp hvert 20 minutt og stå et par minutter før du setter deg igjen. Trenger du en påminnelse finnes det mange "apps" til telefonen der du kan stille en alarm som piper hvert 20 minutt.

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