

# Mosjonerer folk mindre enn de tror?

**Fysisk aktivitet er viktig for helsen. Inaktivitet er en selvstendig risikofaktor for sykdom og forsterker aldringsprosessen. I spørreundersøkelser svarer befolkningen stort sett at de mosjonerer mer enn de gjorde før. Dette stemmer dårlig med at gjennomsnittlig kroppsvekt er gått opp de siste 20 år, samtidig som kaloriinntaket er gått ned. Den eneste mulige forklaringen er at folk mosjonerer mindre enn før. Det skyldes at dagliglivet krever stadig mindre fysisk aktivitet. Vi mener at dette er et helseproblem, og vi støtter den nyeste anbefalingen om fysisk aktivitet: Gå en tur på 30 minutter hver dag.**

Mosjon er livsviktig – bokstavelig talt. Det er tre sikre virkninger av fysisk aktivitet.

For det første er mosjon bra for kroppen. Mosjon motvirker flere store folkesykdommer, spesielt hjerteinfarkt (1), hjerneslag (2), diabetes type 2 (3) og beinskjørhet (4). Det er en klar dose-respons-kurve: jo mer mosjon, desto større effekt. Men kurven flater ut, og man får ut det meste av helsegevinsten ved moderat mosjon, f.eks. rask gange (5). Hvis man setter den relative risikoen for død på grunn av hjerte- og karsykdom til 1 for inaktive, er den ca. 0,5 for mosjonistene. Inaktivitet er en selvstendig risikofaktor, uavhengig av arv, kolesterolnivå, blodtrykk og røyking. For lite mosjon er omtrent like farlig som moderat forhøyet kolesterolnivå eller blodtrykk. Effekten av mosjon er derfor både stor og selvstendig, dvs. uavhengig av andre risikofaktorer.

For det andre er mosjon bra for sinnet. Mosjon motvirker depresjon (6), og det er gode holdepunkter for å hevde at mosjon styrker selvbildet og øker mestringsevnen (7).

For det tredje øker mosjon sjansen for å få en bra alderdom (som ifølge Verdens helseorganisasjon starter ved 65 år). Mosjon utsetter og forsinket aldringsprosessen. Det mange mennesker tror er alderen, er i virkeligheten følger av inaktivitet (the disuse syndrome) (8).

## Mosjonsvaner

Når det er slik, så mosjonerer vel befolkningen, spesielt her i landet? For å finne ut det, må man enten spørre folk om mosjonsvaner

### Peter F. Hjort

Avdeling for samfunnsmedisin  
Statens institutt for folkehelse  
Postboks 4404 Torshov  
0403 Oslo

### Hans Th. Waaler

Stiftelse for helsetjenesteforskning  
Sentralsykehuset i Akershus  
1474 Nordbyhagen

### Aage Tverdal

Sidsel Graff-Iversen  
Statens helseundersøkelser  
Postboks 8155 Dep  
0033 Oslo

### Kerstin Trygg

Institutt for ernæringsforskning  
Postboks 1046 Blindern  
0316 Oslo

Hjort PF, Waaler HT, Tverdal A,  
Graff-Iversen S, Trygg K.

### Do people exercise less than they think?

*Tidsskr Nor Lægeforen 1996; 116: 3023–4*

Physical activity is important for health. Physical inactivity is an independent risk factor for disease and speeds up aging. People say in health surveys that they exercise more than they did before. This does not conform with two important facts: Over the last 20 years people have reduced their calory intake, but their weight is increasing. The only possible explanation is that they exercise less than before, probably because their daily life requires less and less physical activity. We believe this to be a serious health problem, and support the most recent recommendation: A daily walk for 30 minutes.

eller måle kondisjonen (fitness). Vi kjenner ikke til systematiske kondisjonsmålinger i befolkningen, men vi har resultater fra spørreundersøkelser. Det er ikke lett å stille presise spørsmål, og det er ikke sikkert at svarene er pålitelige og representative. Bl.a. kan ønsketenkning påvirke svarene. Resultatene varierer også, men vi vurderer materialet slik at folk stort sett svarer at de mosjonerer mye og litt mer enn de gjorde før.

I den store helseundersøkelsen i Nord-Trøndelag i 1984–85 svarte f.eks. omkring 80% at de drev mosjon. Prosentandelen falt med alderen, og den var lavere for kvinner (9). Gallupundersøkelser over mange år viser at folk driver noe mer mosjon enn de gjorde før (10), og levekårsundersøkelsene

fra Statistisk sentralbyrå viser at prosent inaktive i fritiden i aldersgruppen 25–44 år gikk ned i årene 1980–1990 – fra 16 til 10 for menn og fra 23 til 12 for kvinner. Samtidig bør vi nevne at økningen i mosjonsmengde antakelig er beskjeden. I perioden 1970–90 økte menns daglige fritid med 61 minutter, og de brukte fem minutter mer på idrett og friluftsliv. For kvinner var tallene 60 og 0 minutter (11).

## Mosjon, ernæring, vekt

Vi har lenge tvilt på at folk får så mye mosjon som de sier at de gjør. Og denne tvilen ble styrket av en fersk undersøkelse fra Storbritannia (12). Den viste at andelen av befolkningen med alvorlig fedme er doblet fra 1980 til 1991, både for kvinner og menn. Samtidig er energiforbruket i befolkningen redusert med 20% i perioden fra 1970 til 1990. Det finnes bare én mulig forklaring på dette: Folk spiser mindre enn før, men de mosjonerer enda mindre.

Vi har undersøkt de samme forholdene i Norge. Statens helseundersøkelser (tidligere Statens skjermbildefotografering) har foretatt regelmessige målinger av høyde og vekt i befolkningen i de siste 50 år. Aage Tverdal har undersøkt utviklingen i høyde og vekt for 40–42-åringene i norske fylker fra 1963 til 1995 (13). Han finner at mennene har lagt på seg, og andel klart overvektige har økt fra 4,3 til 9,1%. (Overvekt målt ved kropps masseindeks (Body Mass Index, BMI) er definert som BMI > 30; BMI = vekten i kilo dividert med høyden i meter i 2. potens.) Kvinnene har derimot ikke lagt på seg i perioden (tab 1).

Forbruksundersøkelsen fra Statens ernæringsråd viser at energiinnholdet i det norske kostholdet er gått ned med ca. 9% de siste 20 år (tab 2) (14). Disse undersøkelsene er basert på husholdningsregnskap, og de er ikke standardisert for kjønn og alder hos medlemmene i husholdningen eller for mat spist utenfor husholdningen. Dette er en svakhet, for det er antakelig skjedd en endring i matvanene i de senere år med økningen av hurtigmatindustrien, antall gatekjøkkener, kiosker osv. Særlig ungdom ser ut til å benytte seg av slike tilbud, og gutter kanskje mer enn jenter. Undersøkelsene fra Statens ernæringsråd er imidlertid de beste vi har.

Svenske (15, 16) og danske (17) undersøkelser viser også at mennene er blitt fetere. Svenske ungdommer har et lavere ener-



**Tabell 1** Menn og kvinner 40–42 år: høyde, vekt, kroppsmasseindeks (body mass index, BMI) og andel fete (BMI > 30). Tallene er hentet fra de samme fylkene i 1963–72 og 1991–95 (13)

	Høyde (cm)	Vekt (kg)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	Andel (%) med BMI > 30
Menn 40–42 år				
1963–72	176,0	76,9	24,8	4,3
1991–95	179,0	82,5	25,7	9,1
Kvinner 40–42 år				
1963–72	163,1	65,8	24,7	9,1
1991–95	165,8	67,1	24,4	8,4

**Tabell 2** Innhold av energi i norsk kosthold. Forbruksundersøkelsene (14)

	Energi per person per dag (kcal)	Antall husholdninger registrert	Antall personer per husholdning
1975	2 560	1 115	2,79
1986–88	2 450	4 393	2,46
1981–91	2 370	3 657	2,41
1993	2 340	1 308	2,26

**Tabell 3** Antall personbiler, traktorer, TV-lisenser og poststeder i Norge (Statistisk sentralbyrå)

	Personbiler	Traktorer	TV-lisenser	Poststeder
1970	747 966	105 474 <sup>1</sup>	796 400	3 515
1980	1 233 615	–	1 173 100	2 862
1990	1 613 037	–	1 467 300	2 536
1993	1 633 088	152 600 <sup>2</sup>	1 521 819	2 445

<sup>1</sup>1969

<sup>2</sup>1994

giinntak enn før (18). Også i USA ser man de samme tendenser. Over de siste 20 år har «fatness increased and fitness decreased» hos barn og unge. Det er sannsynlig at det henger sammen med mer tid brukt til TV-seing, som nå varierer mellom ca. 22 timer og knapt 28 timer per uke – mest for de aller yngste på 2–5 år (19).

### To former for mosjon

De norske tallene viser altså samme tendens som i England. Forklaringen må være den samme, nemlig at folk mosjonerer mindre enn før og også mindre enn de tror selv. Dette henger sammen med at det er to former for mosjon eller fysisk aktivitet. Den ene er den bevisste – for ikke å si målbevisste – mosjonen. Her tar man på seg turtøy eller joggedress og mosjonerer for mosjonens skyld. Folk har sikkert rett når de svarer at de mosjonerer mer på denne måten. Den andre formen for mosjon er den som skjer i dagliglivet. Her mosjonerer man ikke for mosjonens skyld, men for å drive sin daglige virksom-

het. Vi tror at det er denne typen mosjon det er blitt mindre av, spesielt når det gjelder mennene.

For å begrunne denne troen har vi sett på utviklingen i antall personbiler, traktorer, TV-lisenser og poststeder (tab 3). Når det gjelder personbiler og TV-lisenser, er antallet fordoblet, og gjennomsnittlig tid brukt på TV-seing er nå 140 minutter per dag. Samtidig er nærmiljøet blitt fattigere, og antall poststeder er kraftig redusert. Dette betyr at det er blitt mindre gåing og sykling i nærmiljøet. Folk går ikke lenger på butikken, de biler til supermarkedet. I tillegg er arbeidet blitt mindre fysisk krevende for de aller fleste. Stadig flere sitter foran PC-en på jobben og foran TV-en i hjemmet. Det skal mer mosjon til for å veie opp dette.

### Konklusjon

Konklusjonen blir at folk må bli mer bevisste på den daglige småmosjonen. Samtidig vil vi understreke at de offisielle anbefalingene om fysisk aktivitet er blitt mindre strenge.

For 10–15 år siden var det jogging, og man krevde stort sett 2–3 ganger per uke, minst 30 minutter hver gang og i et tempo på ca. 70% av maksimal yteevne, dvs. over svettegrensen. Epidemiologisk forskning har vist at dette kravet er strengere enn nødvendig. Man får ut det meste av helsegevinsten ved å gå, og kravet nå er en daglig tur på 30 minutter i noenlunde rask gangfart (5). En slik tur er en billig og god investering i egen helse.

### Litteratur

- Berlin JA, Colditz GA. A meta-analysis of physical activity in the prevention of coronary heart disease. *Am J Epidemiol* 1990; 132: 612–28.
- Abbott RD, Rodriguez BL, Burchfiel CM, Curb JD. Physical activity in older middle-aged men and reduced risk of stroke: The Honolulu Heart Program. *Am J Epidemiol* 1994; 139: 881–93.
- Manson JA, Nathan DM, Krolewski AS, Stampfer MJ, Willett WC, Hennekens CH. A prospective study of exercise and incidence of diabetes among US male physicians. *JAMA* 1992; 268: 63–7.
- Law MR, Wald NJ, Meade TW. Strategies for prevention of osteoporosis and hip fracture. *BMJ* 1991; 303: 453–9.
- Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C et al. Physical activity and public health. A recommendation from the Centers for Disease Control and Prevention and the American college of sports medicine. *JAMA* 1995; 273: 402–7.
- Martinsen EW. Fysisk trening i behandling av depresjon. *Tidsskr Nor Lægeforen* 1989; 109: 1175–6.
- McAuley E. Enhancing psychological health through physical activity. I: Quinney HA, Gauvin L, Wall AET, red. Towards active living. Champaign, IL: Human Kinetics, 1994, 83–90.
- Hagberg JM. Physical activity, fitness, health and aging. I: Bouchard C, Shephard RJ, Stephens T, red. Physical activity, fitness, and health. Champaign, IL: Human Kinetics, 1994, 993–1005.
- Mære Å, Bjørndal A, Holmen J, Midthjell K, Kjærsgaard P. Mosjonsvaner hos voksne i Nord-Trøndelag. *Tidsskr Nor Lægeforen* 1991; 111: 3695–9.
- Ommundsen Y, Aarø LE. «Folk i form til OL» kampanjen. En evaluering basert på spørreundersøkelser i voksenbefolkningen i 1990 og 1994. HEMIL-rapport, 1994 – Nr. 8. Bergen HEMIL-senteret, 1994.
- Levekårsutvalget. Levekår i Norge. Er graset grønt for alle? NOU 1993: 17. Oslo: Forvaltningstjenestene, Statens trykningskontor, 1993.
- Prentice AM, Jebb SA. Obesity in Britain: gluttony or sloth? *BMJ* 1995; 311: 437–9.
- Tverdal A. Høyde, vekt og kroppsmasseindeks for menn og kvinner i alderen 40–42 år. *Tidsskr Nor Lægeforen* 1996; 116: 2152–6.
- Statens ernæringsråd. Utviklingen i norsk kosthold 1995. Oslo: Statens ernæringsråd, 1995.
- 50-åriga män allt tjockare. *Uppsala Nya Tidning* 22.1.1996.
- Rössner S. Fetma – en folksjukdom. *Läkartidningen* 1996; 93: 19–22.
- Kjøller M, Rasmussen NK, Keiding L, Petersen HC, Nielsen GA. Sundhed og sygelighed i Danmark 1994. København: Dansk institut for klinisk epidemiologi, 1995.
- Bergström E, Hernell O, Persson LÅ. Dietary changes in Swedish adolescents. *Acta Paediatr Scand* 1993; 82: 472–80.
- Dietz WH, Strasburger VC. Children, adolescents, and television. *Curr Probl Pediatr* 1991; 21: 8–31.