

HVAD SKER DER MED SUNDHEDEN VED AKTIV MOBILITET?

Jens Troelsen

Professor, forskningsleder for forskningsenheden Active Living

Institut for Idræt og Biomekanik

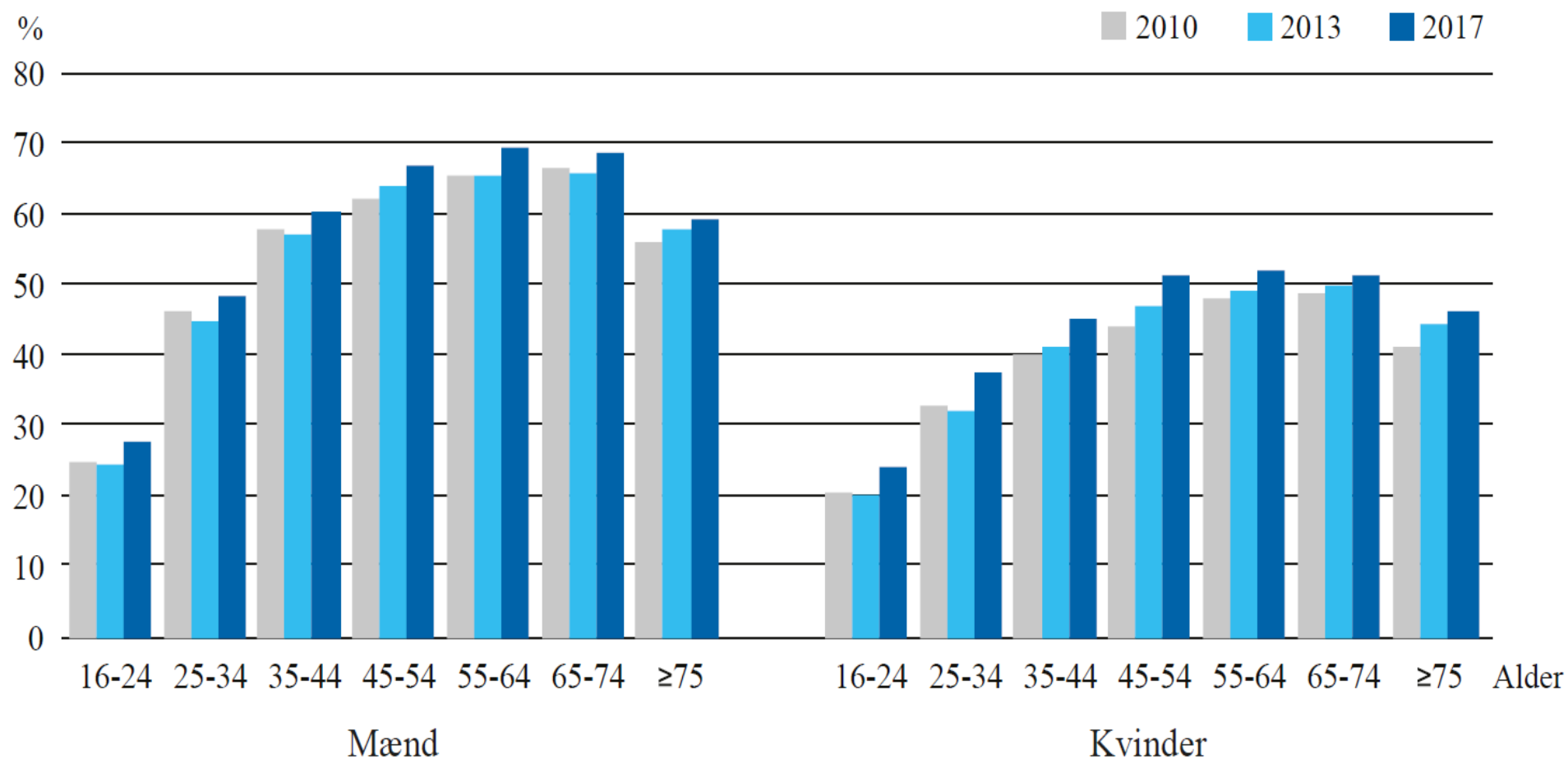
Syddansk Universitet

jtroelsen@health.sdu.dk



10. september 2019, Albertslund

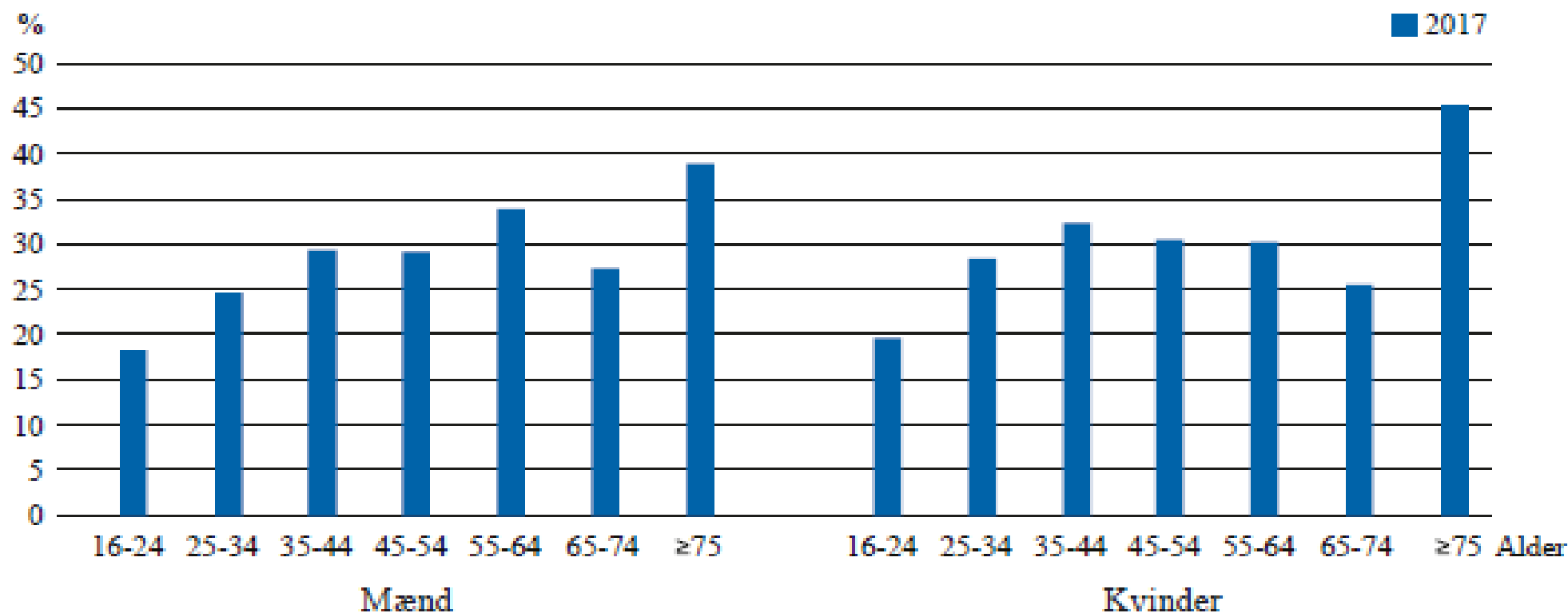
Andel med moderat eller svært overvægt (BMI \geq 25) blandt mænd og kvinder



Det er i dag mere normalt at være overvægtig end normalvægtig!

Antallet af svært overvægtige er tredoblet på blot 20 år!

Andel, der ikke opfylder WHO's minimumsanbefaling for fysisk aktivitet



29% af den voksne befolkning følger ikke anbefalingen om 150 minutters fysisk aktivitet om ugen

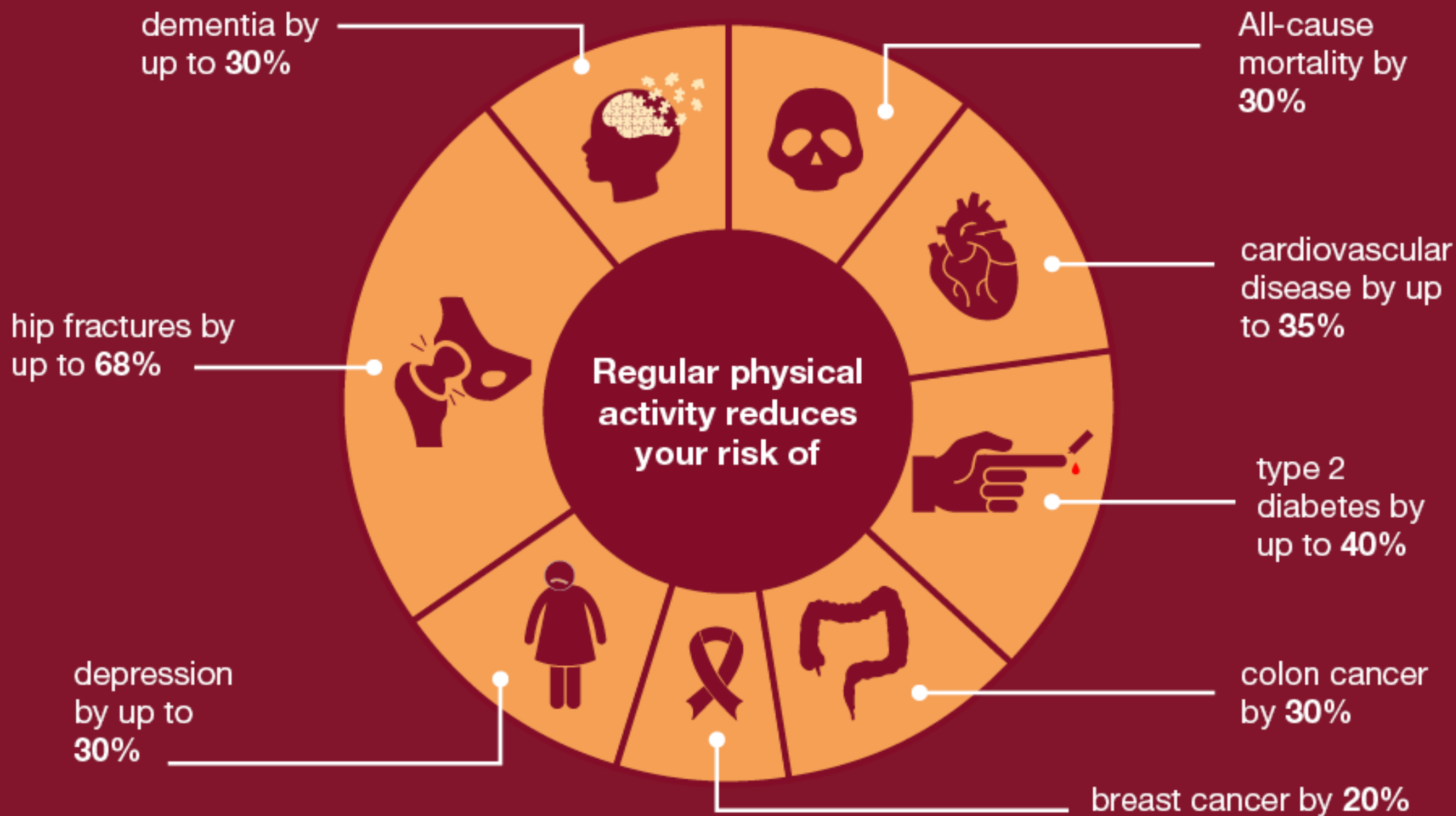
60 % af den voksne befolkning er stillesiddende i mindst 8 timer på hverdage



Positive sundhedseffekter af fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet har positiv effekt på...	Fysisk aktivitet reducerer risiko for...
Middellevetiden Kardiorespiratorisk fitness Muskuloskeletal fitness Sund kropssammensætning Knoglestyrke Søvnkvalitet Livskvalitet Uafhængig fysisk mobilitet Kognitive funktioner	Hjerte-kar-sygdomme Forhøjet blodtryk Blodpropper Type 2 diabetes Metabolsk syndrom Bryst- og tyktarmskræft Depression Fald Demens

What are the health benefits of physical activity?



Reference:
Public Health
England:
*Physical activity:
applying All
Our Health,*
2018

Sundhedseffekter af cykling som transportform

30.640 københavnere i alderen 20 – 93 år deltog i et 28-årigt kohortestudie. Knap 7.000 cyklede dagligt svarende til tre timer om ugen.

Studiet viste justeret for bl.a. BMI, blodtryk, rygning og andre former for fysisk aktivitet i fritiden, at ***cykling til arbejde isoleret set reducerede risikoen for død med 28%***.

Andersen, L.B., Schnohr, P., Schroll, M., & Ole Hein, H. (2000). All-cause mortality associated with physical activity during leisure time, work, sports, and cycling to work. Archives of Internal Medicine, 160(11), 1621-1628.

263.450 voksne briter deltog et femårigt opfølgingsstudie. **Cykling til arbejde var associeret med 41% lavere risiko for tidlig død** sammenlignet med bilister og brugere af offentlig transport.

Cyklisterne havde i sammenligning med de samme trafikanter

- 52% lavere risiko for at dø af hjertesygdomme
- 40% lavere risiko for at dø af kræft
- 46% lavere risiko for at udvikle hjertesygdomme
- 45 % lavere risiko for at udvikle kræftsygdomme.

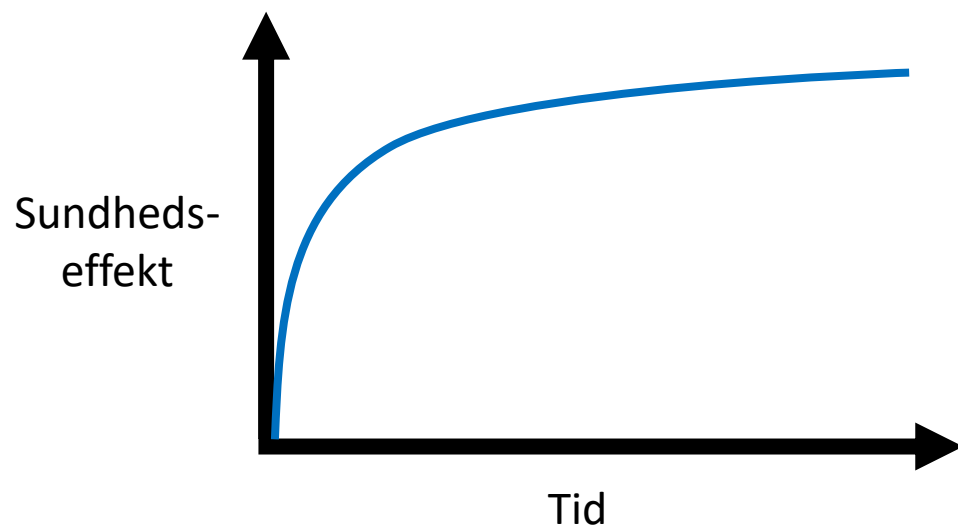
Celis-Morales, C. A., Lyall, D. M., Welsh, P., Anderson, J., Steell, L., Guo, Y., . . . Gill, J. M. R. (2017). Association between active commuting and incident cardiovascular disease, cancer, and mortality: Prospective cohort study. BMJ (Clinical Research Ed.), 357, j1456.

doi:10.1136/bmj.j1456

Hvor meget aktiv transport er nødvendigt?

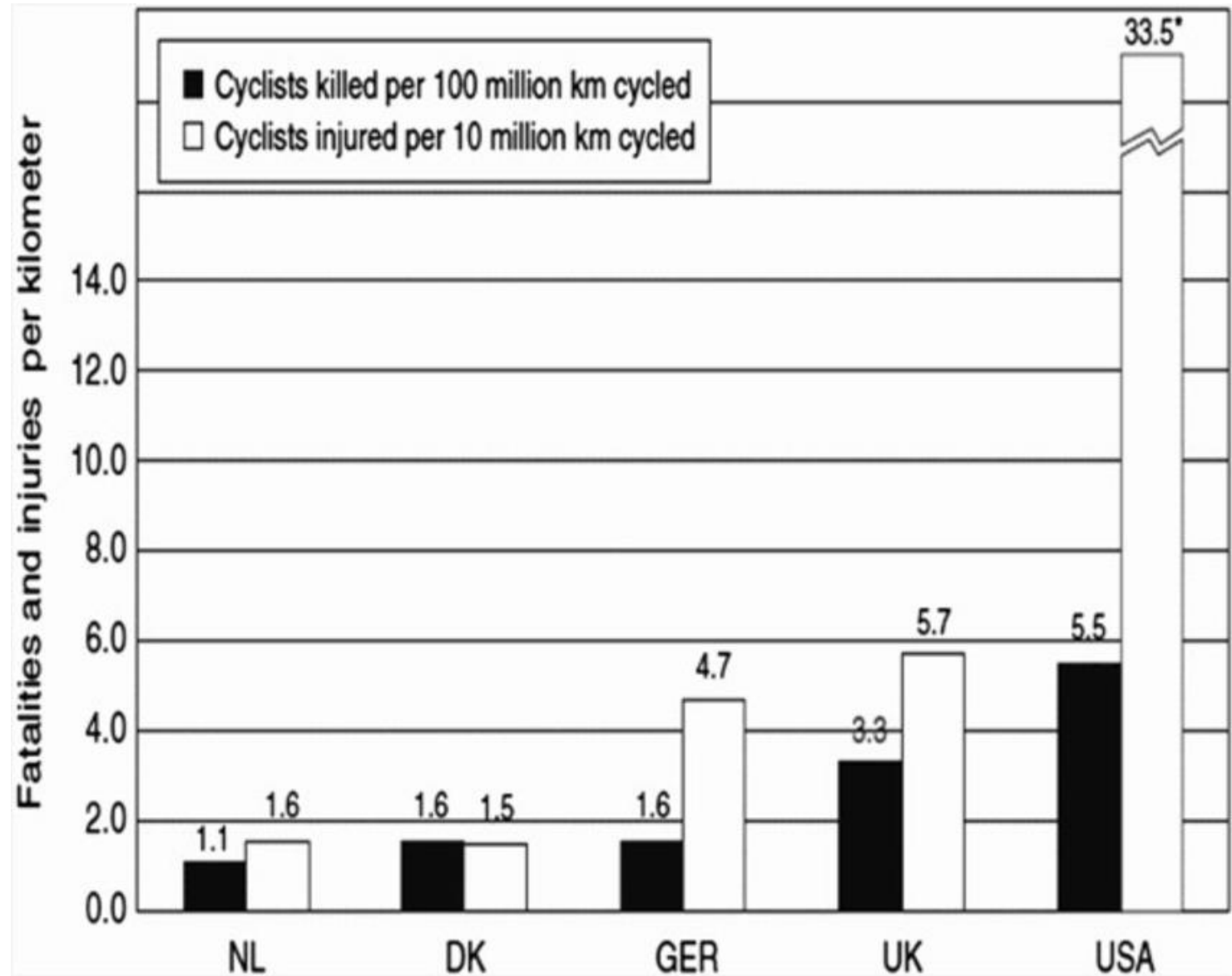
Der er en non-lineær effekt forbundet med aktiv transport

Det betyder, at aktiv transport de første 1 -2 timer om ugen har ca. dobbelt så stor sundhedseffekt end tilfældet for de efterfølgende timer



Derfor vil aktiv transport have forholdsvis stor effekt for de fysisk inaktive, som går i gang, hvor der kan ses en **effekt ved blot en times aktiv transport.**

Er cykling farligt?



Kan det betale sig?

Et cost-benefit studie viser, at det gennemsnitligt vil koste 370 kr. per person pr år at overflytte bilister, der dagligt kører 10 km. til i stedet at cykle.

Det medfører samtidig en årlig besparelse i sundhedsudgifter på gennemsnitlig 9.700 kr. pr person pr. år.

Besparelsen i sundhedsudgifter er således 26 gange større end udgiften.

Konkluderende bemærkninger

- Gang og cykling som transportform har en dokumenteret effekt på sundheden
 - Højere middellevetid og reduceret risiko for udvikling af sygdom
 - Højere trivsel og livskvalitet og reduceret risiko for demens
- Sundhedsgevinster opstår efter få timers aktiv transport om ugen
- Aktivt transport kan passes ind i en travl hverdag.
- Sundhedsgevinsterne forbundet med aktiv transport er mange gange større end omkostningerne

HVAD SKER DER MED SUNDHEDEN VED AKTIV MOBILITET?

Jens Troelsen

Professor, forskningsleder for forskningsenheden Active Living

Institut for Idræt og Biomekanik

Syddansk Universitet

jtroelsen@health.sdu.dk



10. september 2019, Albertslund