



Mosjonerer folk mindre enn de tror?

ARTIKKEL

HJORT PF

WAALER HT

TVERDAL A

GRAFF-IVERSEN S

TRYGG K

Sammendrag

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.

Publisert: 17. oktober 2018. Tidsskr Nor Legeforen. DOI:

© Tidsskrift for Den norske legeforening 2020. Lastet ned fra tidsskriftet.no