

Vi blir fetere, og trenger et nasjonalt løft for å fremme fysisk aktivitet på alle samfunnssektorer

Er det typisk norsk å være dorsk?

Så har vi endelig fått dokumentert det alle har ment å vite: Samfunnet – i hvert fall arbeidslivet – stiller mindre krav til fysisk aktivitet enn tidligere. På bakgrunn av data fra flere norske helseundersøkelser i perioden fra 1974 til 1995–97 viser Sidsel Graff-Iversen og medarbeidere (1) i dette nummer av Tidsskriftet at andelen med stillesittende arbeid er økt fra 20–26% til 30–40% blant menn og fra 10% til 30% blant kvinner. I samme periode er andelen med tungt kroppsarbeid omtrent halvert.

De fleste vil kanskje nikke og si: Men dette visste vi jo! På samme måte som vi mener å vite at antall arbeidsplasser i jordbruk, fiske og tungindustri har gått ned, antall traktorer og biler har gått opp, antall TV-apparater og -kanaler har økt, antall datamaskiner og -spill har økt. Det er neppe grunnlag for å tvile på at norsk hverdagsliv anno 1970 stilte større krav til fysisk aktivitet enn i dag.

Dette er likevel første gang vi har dokumentasjon for at arbeidslivet er mindre fysisk krevende enn før, og undersøkelsen gir et viktig bidrag til å forstå den vektøkningen som ser ut til å ramme den vestlige verden med epidemisk styrke (2). I USA er det nå blitt normalt – i den forstand at det gjelder mer enn halvparten av befolkningen – å være overvektig. Rapporten Vekt – Helse (3) viser at vekten i den norske befolkningen gradvis øker. Fra begynnelsen av 1960-årene og frem til 1999 har gjennomsnittsvekten blant 40-årige menn i gjennomsnitt økt med 9,1 kg (fra 76,9 kg til 86,0 kg)! I denne perioden ser det ut til at energiinntaket i den norske befolkningen har ligget på omtrent samme nivå eller falt noe (3). Andelen som mosjonerer i fritiden ser også ut til å ha økt noe, selv om datagrunnlaget er spinkelt (4, 5). Når gjennomsnittsvekten er økende, samtidig som vi mosjonerer mer og ikke spiser mer enn før, må forklaringen være at hverdagsaktiviteten er betydelig redusert.

Det er uten tvil opp til den enkelte hvorvidt man ønsker å leve et fysisk aktivt liv. Men når det er samfunnsutviklingen – blant annet i arbeidslivet – som er årsaken til økende inaktivitet, og ikke «økende lat-skap», må vi vurdere hva storsamfunnet kan gjøre. Holdningskampanjer er ikke løsningen! Behovet for å tilrettelegge samfunnet for fysisk aktivitet må settes på dagsordenen i flere sektorer av politikken. Norge var i 1970-årene et av de første landene i verden som utviklet en samlet ernæringspolitikk (6). Nå trenger vi en nasjonal aktivitetspoli-

tikk – gjerne i form av en ny stortingsmelding. Samferdsel, arealplanlegging og skole er noen av sektorene hvor vi må tenke nytt.

En aktiv livsstil behøver nemlig ikke å bety et knallhardt treningsregime. En halv time daglig på en intensitet som tilsvarer rask gange gir en betydelig helsegevinst (7, 8). Bedre helse kan med andre ord oppnås gjennom et kvarters gange eller sykling til jobb eller skole, og et kvarter hjem igjen. Vi må forhindre et totalt bilbasert samfunn som i USA – hvor all transport til butikk, skole og arbeid må foregå med bil. Samferdsel og arealplanlegging fremstår følgelig som sektorer hvor politiske valg er avgjørende for om vi skal la oss transportere eller selv bevege oss. Ikke desto mindre inneholder Nasjonal transportplan (9) – som er på totalt 270 sider – kun én eneste setning om den helsemessige betydningen av å legge forholdene til rette for fysisk aktivitet!

Det hjelper lite med gang- og sykkelveier dersom arbeidsplasser, boliger og kjøpesentre bygges så langt fra hverandre at det kun er de ivrigste sykkelentusiastene som orker utfordringen. Når butikken, banken og postkontoret forsvinner fra nærmiljøet, tvinges vi ut i bil for å gjøre daglige ærend. Bygg heller en etasje eller to til i byene! Men: Ikke rør de grønne lungene, de utgjør det viktigste tilbudet for fysisk utfoldelse – særlig for barn og eldre.

De vanene vi etablerer tidlig følger oss videre i livet. Skolen er en viktig arena for å fremme fysisk aktivitet – hele veien fra grunnskolen til «den videresittende skolen». En undersøkelse fra Canada viser f.eks. at skoleklasser som fikk daglig kroppsøving – uten annen spesiell helseopplysning – var mer fysisk aktive som voksne, uten at dette gikk utover prestasjonene i teoretiske fag (10). Et funn som overrasker mange var også at andelen dagligrøykere var nesten halvert da disse barna var voksne, sammenliknet med barn som fikk ordinær kroppsøving. I grunnskolen bør daglig kroppsøving innføres snarest, og i videregående må timetallet økes fra to til tre. Men vi må ikke bare gå løs på timetallet i kroppsøvingsfaget, innholdet må i større grad reflektere målet om å fremme livslang fysisk aktivitet. Forholdene må også legges til rette for mer uteaktivitet og fysisk aktivitet i andre fag, blant annet gjennom en satsing på skolens uterom.

Det finnes ikke én enkel resept på hvordan vi skal møte den utfordringen økende inaktivitet og vekt representerer. Det er be-

hov for en samlet innsats fra alle sektorer. Små forandringer i måten vi organiserer samfunnet på kan gi store forbedringer i folkehelsen. La oss få en aktivitetsmelding med visjoner om hvordan vi kan legge opp et felles løft for å komme i forkant av en utvikling som den USA nå betaler prisen for. Før det er for sent.

Roald Bahr

Norges idrettshøgskole
Postboks 4014 Ullevål Stadion
0806 Oslo

Roald Bahr (f. 1957) er professor i idrettsmedisin ved Norges idrettshøgskole og nestleder i Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet.

Litteratur

1. Graff-Iversen S, Skurtveit S, Nybø A, Ross GB. Utviklingen i kroppsarbeid hos norske 40–42-åringer i tiden 1974–94. Tidsskr Nor Lægeforen 2001; 121: 2584–8.
2. Obesity. Preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO Consultation on Obesity. Genève 3–5 July 1997. Genève: WHO, 1998.
3. Vekt – Helse. Rapport nr. 1, 2000. Oslo: Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet, 2000.
4. Søgaard AJ, Bø K, Klungland M, Jacobsen BK. En oversikt over norske studier – hvor mye beveger vi oss i fritiden? Tidsskr Nor Lægeforen 2000; 120: 3439–46.
5. Fysisk aktivitet og helse. Kartlegging. Rapport nr. 1, 2001. Oslo: Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet, 2001.
6. St.meld nr. 32 (1975–76). Om norsk ernærings- og matforsyningspolitikk.
7. Fysisk aktivitet og helse. Anbefalinger. Rapport nr. 2, 2000. Oslo: Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet, 2000.
8. Anderssen SA, Strømme SB. Fysisk aktivitet og helse – anbefalinger. Tidsskr Nor Lægeforen 2001; 121: 2037–41.
9. St.meld. nr. 46 (1999–2000). Nasjonal transportplan 2002–2011.
10. Trudeau F, Laurencelle L, Tremblay J, Rajic M, Shephard RJ. Daily primary school physical education: effects on physical activity during adult life. Med Sci Sports Exerc 1999; 31: 111–7.