

Nye råd om fysisk aktivitet og stillesitting – hvert eneste minutt teller

Nye råd er gode nyheter for de fleste av oss. Nå vet vi at hvert eneste minutt man rører på seg gir helsegevinst, og at for voksne og eldre er drøyt 20 minutter hver dag nok. Men de som sitter aller mest i hverdagen må være enda mer aktive ellers.



Barn i bevegelse

[Fysisk aktivitet i forebygging og behandling.](#)

HelseDirektoratet lanserer nye råd om fysisk aktivitet og stillesitting 9. mai. Rådene baserer seg på WHO's råd fra [2019](#) og [2020](#). Det er gjort noen mindre tilpasninger til norsk kontekst.

- Det er vanskelig å finne noe annet enkelttiltak som gir like mye helse for innsatsen som det å være fysisk aktiv, sier helsedirektør Bjørn Guldvog.

Positive helseeffekter

Å være i aktivitet har umiddelbare positive effekter på hjernen, som blant annet medfører økt oppmerksomhet, positiv effekt på følelsesregulering og bedret minne.

Det er vist at fysisk aktivitet kan redusere:

- Angst
- Depresjon
- Bedre søvnkvaliteten

I tillegg bidrar det blant annet til styrket beinmasse, redusert kroppsfett og har positiv innvirkning på risikofaktorer for hjerte- og karsykdommer og flere former for kreft. Samlet sett kan fysisk aktivitet brukes i forebygging og behandling av 30 ulike tilstander og lidelser.

- Vi har oppdatert rådene blant annet med et nytt råd for voksne og eldre om at absolutt all aktivitet teller. Tidligere måtte aktiviteten være i minimum ti minutter og litt anstrengende for at den skulle telle med i regnskapet. Nå er det vist at all fysisk aktivitet, også med lav intensitet og kort varighet, teller og er viktig for helsen, sier Guldvog.

Nye råd for kontorfolk, sjåførere og andre som sitter mye

Rådet er at voksne og eldre bør være aktive minst 150 til 300 minutter i uken med litt anstrengende aktivitet eller halve tiden hvis aktiviteten er anstrengende. Det samme med rådet om å begrense tiden der man sitter helt i ro. Nytt er det imidlertid at man bør være aktiv minst 300 minutter i uken med litt anstrengende aktivitet dersom man sitter svært mye stille i løpet av dagen; mer enn 8-10 timer.

- Nå vet vi at forskjellen på å røre seg jevnt gjennom dagen og å sitte helt stille er så stor at man faktisk må kompensere ekstra for stillesittingen gjennom dobbel dose aktivitet. Det betyr at man må være ekstra bevisst på å ta seg en tur ut, trene litt eller drive litt fysisk arbeid på ettermiddagen/kvelden om man, som meg, har en kontorjobb, sier Guldvog.

Barn og unge er ikke like, og alle bør tenke på skjermtider

Tidligere var det like anbefalinger for barn og ungdom fra 0-18 år; en times moderat aktivitet hver dag, og å begrense tiden kroppen ikke er i aktivitet. Nå er anbefalingen delt opp i aldersgruppene under 1 år, 1-5 år og 6-17 år. For spedbarna anbefales det jevn aktivitet gjennom dagen. De mellom 1 og 5 år bør ha 3 timer, og større barn og ungdom anbefales en time, som før.

Nytt er klarere råd om skjerm. Barn under to år anbefales å ikke bruke skjerm. Frem til barna er fem år er maksimum en time anbefalt, og de større barna og ungdommene anbefales å begrense det som kalles passiv skjermbruk.

- Rådene er i tråd med WHO's anbefalinger. Barn under to år trenger ikke skjerm, de trenger aktivitet og stimulans gjennom kontakt med mennesker. For de større barna er det viktigst at ikke skjermen stjeler all fritid

og hindrer naturlig lek, utfoldelse og aktivitet. At skjermene er viktige i hverdagen og for digital kompetanse for fremtidens arbeidstakere, er det ingen som bestrider. Men man må finne en god balanse for barn i vekst og utvikling, sier Guldvog.

Helsepersonell har en viktig rolle

De nye anbefalingene gir god veiledning til helsepersonell som tar opp viktigheten av fysisk aktivitet med sine pasienter. Mange ønsker råd og støtte til å endre levevaner fra helsetjenesten, og det å snakke om lett fysisk aktivitet kan være en positiv inngang.

Helsedirektoratet reviderer for tiden [Aktivitetshåndboken](#).

Først publisert: 09.05.2022

Sist faglig oppdatert: 09.05.2022