



18. juni 2007

EG/

J.nr.11.3.

MER/iaktivitet/offentliggørelse/andet/

Sundhedsudvalget
SUU alm. del - Bilag 604
Offentligt

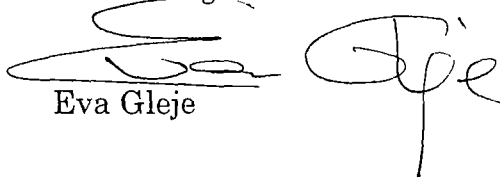
Fysisk inaktivitet – sammenhænge og konsekvenser

Motions- og Ernæringsrådet har i dag offentliggjort en ny rapport med titlen "Fysisk inaktivitet – konsekvenser og sammenhænge".

Motions- og Ernæringsrådet håber, at alle med interesse for området vil anvende og drage nytte af rapporten. Vi vedlægger et eksemplar af rapporten.

- * Rapporten koster 85 kr. ekskl. moms og ekspeditionsgebyr og kan bestilles via Motions- og Ernæringsrådets hjemmeside: www.meraadet.dk eller ved henvendelse til sekretariatet på tlf. 39 69 15 61.

Med venlig hilsen


Eva Gleje

- * Note fra SUU-sekr.
Rapporten kan udlånes/rekvireres ved henvendelse til sekretariatet.

Den 18. juni 2007

Til Pressen

Fysisk inaktivitet er farligt for dit helbred

Er du fysisk aktiv mindre end 2,5 time om ugen? Så har du ifølge en ny rapport fra Motions- og Ernæringsrådet øget risiko for at blive syg og dø for tidligt.

Det er veldokumenteret, at fysisk aktivitet både kan forebygge og indgå i behandlingen af en række sygdomme. Omvendt tyder meget på, at et liv uden fysisk aktivitet kan føre til både sygdom og øget risiko for at dø for tidligt.

En arbejdsgruppe under Motions- og Ernæringsrådet har udarbejdet en rapport om konsekvenserne af en fysisk *inaktiv* livsstil. En af konklusionerne i rapporten er, at fysisk inaktivitet øger risikoen for at udvikle en række livsstilssygdomme, som type 2-diabetes, hjerte-kar-sygdom, kræft og knogleskørhed.

At være fysisk inaktiv vil sige, at man er fysisk aktiv ved moderat intensitet mindre end 2,5 time om ugen. Det vurderes, at 30-40 % af den voksne danske befolkning er fysisk inaktive. Der er en betydelig forskel i hvem der er fysisk inaktive. Jo kortere uddannelseslængde jo mindre er det fysiske aktivitetsniveau i fritiden. Men andre faktorer spiller også ind:

"Det er vigtigt at motionsfaciliteterne er nemt tilgængelige. Men også manglende fleksibilitet i tilbud er en barriere, ligesom hverdagens tidsregnskab med arbejde, familie, venner og andre interesser kan begrænse tiden til fysisk aktivitet", udtaler professor Bente Kiens, der er formand for arbejdsgruppen.

Fysisk inaktive ældre udgør en særlig målgruppe. Hvis ældre mennesker er fysisk inaktive, kan de have svært ved at klare de praktiske ting i hverdagen hvorved livskvaliteten bliver dårligere. Fysisk inaktivitet medfører reduktion af knogle- og muskelmasse. Især hos ældre kan dette øge risikoen for faldulykker og knoglebrud.

"Der er et stort behov for en national handlingsplan, der bidrager til at øge befolkningens muligheder for at være fysisk aktiv. Det er også vigtigt, at fysisk aktivitet indtænkes og prioriteres i byplanlægningen. Desuden skal der rettes særligt fokus mod de befolkningsgrupper, der er mindst fysisk aktive. Det gælder især om at få motiveret og engageret de socialt udsatte, etniske minoriteter samt de svage ældre", slutter formand for Motions- og Ernæringsrådet, Morten Grønbæk.

Yderligere oplysninger

Formand for Motions- og Ernæringsrådet:
Forskningschef, professor, dr.med. & ph.d. Morten Grønbæk,
tlf. 39 20 77 77, mobil 24 24 81 65.

Formand for arbejdsgruppen:
Professor, dr. scient. & ph.d. Bente Kiens,
tlf. 35 32 16 19, mobil 28 75 16 19.

Rapporten kan bestilles hos Motions- og Ernæringsrådets sekretariat, tlf. 39 69 15 61,
hjemmeside: www.meraadet.dk



**Fysisk inaktivitet
– konsekvenser og sammenhænge**



**Motions- og
Ernæringsrådet**



Fysisk inaktivitet – konsekvenser og sammenhænge

En rapport fra Motions- og Ernæringsrådet

Af

Bente Kiens

Nina Beyer

Søren Brage

Lars Hylstrup

Laila Susanne Ottesen

Kristian Overgaard

Bente Klarlund Pedersen

Lis Puggaard

Fysisk inaktivitet – konsekvenser og sammenhænge

Grafisk produktion: Boje & Mobeck as

Publikationsår: 2007

Publ. nr. 3 – Motions- og Ernæringsrådet

Pris: 85,- kr. ekskl. moms.

Motions- og
Ernæringsrådet



Motions- og Ernæringsrådet
Sydmarken 32D
2860 Søborg
Telefon 39 69 15 61
Fax 39 69 15 81
E-mail: mer@meraadet.dk
www.meraadet.dk

© 2004 Motions- og Ernæringsrådet. Alle rettigheder forbeholdes.