Hver bevegelse teller!

Det er 30 minutter om dagen som gjelder!

Det skal bare en liten daglig spasertur til før du får god helseeffekt. Tilrettelegging og tilgjengelighet nær der folk bor og ferdes er viktig for å få folk i aktivitet.

– Hjertet blir sterkere. Da pumper det mer og blodtrykket går ned. Blodsukkerreguleringen blir også bedre, og du får mer av det gode kolesterolet, forklarer Jonny Hisdal, fysiolog ved Oslo Universitetssykehus. Han mener all aktivitet har betydning, og litt er bedre enn ingenting. Det er avdelingsdirektør i Helsedirektoratet, Jakob Linhave, helt enig i. Med kampanjen Dine30 skal direktoratet vise hvor lett det er å flette 30 aktive minutter inn i hverdagsrutinene.

– Det er aldri er for sent å begynne, men vi vet at terskelen for å komme i gang kan være høy. Derfor gjelder det å fjerne hindre for aktivitet, og få folk til å få øynene opp for hvor lite som skal til før effekten er merkbar på kropp og sinn, sier Linhave.

Økt livskvalitet

Hvis du er moderat fysisk aktiv i minst 150 minutter i uka, eller 30 minutter alle hverdager, vil du i gjennomsnitt leve 3,25 år lengre enn en som er inaktiv, ifølge beregninger fra Helsedirektoratet. Fysisk aktivitet reduserer også risikoen for å utvikle høyt blodtrykk, diabetes type 2, blodpropp, fedme og psykiske vansker. I tillegg rapporterer fysisk aktive om bedre humør, mer overskudd og økt livskvalitet sammenlignet med de som er lite aktive.

Tilrettelegging og tilgjengelighet

Jakob Linhave mener vi har bygget et samfunn som krever stadig mindre naturlig fysisk aktivitet, og understreker hvor viktig det derfor er for folkehelsa å legge til rette for å øke den daglige fysiske aktiviteten igjen.

– Det er særlig viktig å ha kort vei til attraktive tilbud for å få folk ut. For de fleste er tur- og friluftsliv førstevalget. Nærhet til turstier, grøntområder eller trygge og gode gang- og sykkelveier får flere i aktivitet, sier Linhave, og legger til at selv om vi har god tilgang til natur i Norge, har vi fortsatt en vei å gå for å legge forholdene bedre til rette – særlig for å bruke kroppen når man skal fra A til B.

Systematisk innsats

Linhave etterlyser mer systematisk innsats for å legge til rette for lett tilgjengelig fysisk aktivitet i norske kommuner.

– Vi må lage smarte inne- og uterom som innbyr til mer daglig aktivitet. Her trenger vi en dugnadsinnsats fra hele samfunnet. Vi trenger gode og visjonære løsninger fra arkitektur- og designmiljøer, offensive kommuner og innovasjon fra næringslivet. For det minste vi kan gjøre som samfunn, er å sørge for at det står minst mulig i veien for et mer aktivt folk.

«Nærhet til turstier, grøntområder eller trygge og gode gang- og sykkelveier får flere i aktivitet»

Jakob Linhave, avdelingsdirektør i Helsedirektoratet

http://www.miljodirektoratet.no/no/Tema/Friluftsliv/

Flerkulturelt Dialog Nettverk (FDN) Organisasjonsnummer: 914307139
Mobil leder: 91580894 Bankkonto: DNB 1503.53.98217
Postadresse: Kyvannsvegen 2, 7025 Trondheim
Email: fdn@online.no
Email: otao2001@yahoo.com
Email: flerkultureltdialognettverk@yahoo.no
Hjemmeside: http://flerkulturelt-dialognettverk.weebly.com/