



Pulsen opp for bedre helse

Menneskekroppen er skapt for bevegelse. Fysisk inaktivitet er en hovedårsak til en lang rekke sykdommer, som hjerte- og karsykdom, type 2-diabetes, høyt blodtrykk og enkelte kreftformer. En passiv livsstil øker også faren for å utvikle overvekt og fedme som igjen fører til sykdom og helseplager. Grunnlaget for en aktiv livsstil legges i barneårene. I et folkehelseperspektiv er det derfor urovekkende at undersøkelser tyder på at norske barn og unge er langt mindre fysisk aktive enn før. For å forebygge sykdom og helseplager, bør barn og unge få pulsen opp minst én time hver dag.

Legeforeningen mener:

- Skolen er en naturlig arena for å motivere til økt fysisk aktivitet blant barn og unge. Fra et medisinsk og fysiologisk standpunkt er det sterke argumenter for at elever på alle klassetrinn får minst én time kroppsøving hver dag.
- Målet for fysisk aktivitet må være god helse og aktivitet i seg selv, ikke vektreduksjon og et slankt kroppsideal. Vi må vokte oss for å påføre barn og unge usunne holdninger til trening og mat, men det må likevel ikke forhindre at vi setter i gang tiltak mot helseproblemene som er knyttet til fedme og overvekt.
- Helsetjenesten er bare én av flere aktører i arbeidet for å motivere til mer fysisk aktivitet. Det er nødvendig med bred satsing på tvers av sektorer og politikkområder. Legeforeningen ønsker å ha en pådriverfunksjon for å støtte tiltak som kan motivere barn og unge til fysisk aktivitet og sunnere kosthold.

Bakgrunn og begrunnelser:

Verdens helseorganisasjon, WHO, betegner fysisk inaktivitet som en global epidemi som har store negative konsekvenser for folks helse (1). Også den norske befolkning er blitt mindre fysisk aktive, noe som i stor grad skyldes at dagens livsstil reduserer hverdagsaktiviteter: Vi bruker bil i stedet for å ta sykkel eller bena fatt for å komme oss på jobb, til butikken og til skolen, og barn og unge tilbringer mye fritid foran tv- og pc-skjerm. Et symptom på en mer passiv hverdag er økende vekt i alle aldersgrupper: I løpet av de siste 30 årene har gjennomsnittsvekten til norske 40-årige kvinner økt med 3,7 kg, mens menn i gjennomsnitt er blitt 9,1 kg tyngre. Norske niåringer veier tre kilo mer i dag enn deres jevnaldrende gjorde for 25 år siden.

Observasjoner og undersøkelser tyder på at norske barn og unge er langt mindre fysisk aktive enn før (2). Spredningen i aktivitetsnivå er sannsynligvis også større. Mens noen barn og unge er svært aktive, er en stor andel, ca. 40 %, inaktive, lite aktive eller moderat aktive, dvs at de er fysisk aktive to ganger per uke eller mindre (3). Barn og unge som er fysisk aktive opplever i større grad enn passive barn at de har god helse (4).

For lite fysisk aktivitet er en helt sentral risikofaktor for helse og sykdom, og en hovedårsak til diabetes type 2 og hjerte- og karsykdommer. Undersøkelser blant norske 15-åringer viser at fysisk inaktivitet henger sammen med helseplager som hodepine, nakkesmerter og ren rekke psykiske plager. Fra et medisinsk og fysiologisk synspunkt er det sterke argumenter for at man må stimulere barn og unge til fysisk kroppsutfoldelse, ofte og på mange ulike måter. Hyppig og allsidig fysisk aktivitet synes å være nødvendig for at organer og vev skal utvikles normalt, og for god helse både i oppveksten og senere i livet (5): Inaktivitet i barne- og ungdomsår kan bidra til dårlig helse og sykdom i voksen alder, spesielt hjerte- og karsykdom, høyt blodtrykk, fedme, diabetes type 2, visse former for kreft, beinskjørhet og belastningslidelser.

Det er liten tvil om at grunnlaget for vaner og livsstil legges i barneårene. I et folkehelseperspektiv er det derfor svært viktig å sette inntiltak som kan motivere barn og unge til å glede seg over en hverdag med mye fysisk aktivitet. Skolen er en naturlig arena fordi den møter alle barn og unge. Legeforeningen mener at elever på alle klassetrinn må få én time daglig kroppsøving. Innholdet bør ikke først og fremst handle om pedagogikk, men om helse. Det viktigste med undervisningen må være å motivere elevene til å være fysisk aktive i den grad at de får pulsen opp på et visst nivå og holder den der i en viss tid. Å bringe elevene gjennom et pensum må være en mindre vesentlig del av undervisningen.

Samtidig må vi vokte oss for å påføre barn og unge usunne holdninger til mat, trening og et slankt kroppsideal. Målet må være god helse og glede over fysisk kroppsutfoldelse. Selv om overvekt og fedme er et økende helseproblem, er vekt underordnet inaktivitet. Vi vet at overvektige personer som er i god fysisk form har langt mindre sykdomsrisiko enn inaktive overvektige. Helsegevinsten og helserisikoen ligger med andre ord i en fysisk aktiv eller en inaktiv livsstil.

Resultatet av mangelfull forebyggende innsats havner ofte på helsetjenestens bord, og det er begrenset hva helsetjenesten selv kan bidra med innen forebyggende helsearbeid. I spørsmål knyttet til informasjon om riktig kosthold og mosjon for barn og unge, mener Legeforeningen at skolehelsetjenesten må utvikles til å bli en primær forebyggingsarena. Men helsetjenesten er bare én aktør, og antagelig ikke den viktigste. For at man skal greie å snu den negative utviklingen med for lite fysisk aktivitet og for stor vektøkning i befolkningen, kreves innsats på tvers av sektorer og politikkområder. I 2003 foreslo Legeforeningen at antall kroppsøvingstimer måtte utvides til én time daglig på alle klassetrinn. Legeforeningen er fornøyd med at dette har høy prioritet i helsemyndighetenes handlingsplan for fysisk aktivitet 2005-2009 (6). Legeforeningen vil fortsatt være en pådriver i arbeidet for å bidra til økt fysisk aktivitet.

Vedtatt av Sentralstyret 10.11.2005

Avdeling for informasjon og helsepolitikk

Litteratur:

1. www.who.int/mediacentre/news/releases/2003/pr15/en/
2. Ekeland E, Halland B, Refsnes KA, Skrøppa AG, Volldal B, Øines L et al. Er barn og unge mindre aktive i dag enn tidligere? Tidsskr Nor Lægeforen 1999; 119: 2358-62.
3. Breivik G. Det gode, lange liv og dets gleder. Idrettens betydning for individ og samfunn. Rapport nr. 7, 1996, Oslo: Norges idrettsforbund, 1996.
4. Nesheim T, Haugland S. Fysisk aktivitet og opplevd helse blant norske 11 – 15-åringer. Tidsskr Nor Lægeforen 2003; 123: 772-4.
5. Meen HD. Fysisk aktivitet hos barn og unge i relasjon til vekst og utvikling. Tidsskr Nor Lægeforen 2000; 120: 2908-14