



## Bekväma dig inte!

Forskare säger att soffliggare lever farligt och att många rör sig på tok för lite. Det tyckte också en gång i tiden Carl von Linné. Och det var framförallt "de förnäma, de rika och de lärda" som befann sig i riskzonen. "För de lida på grund av sitt stillasittande i sanning av flera sjukdomar".

Förr i världen ansågs det suspekt att springandes ge sig ut på vägarna. Man kunde misstänkas för att gjort något fuffens som att ha rymt från ett fängelse, mentalsjukhus eller för att ha tjuvat. Det finns många anekdoter om det. Den norske författaren Thor Gotas berättar i sin bok *Löpning – en världshistoria* om en ung man på Nya Zeeland som brukade ta sig en springtur på kvällen efter jobbet. Och det utspelade sig före den så kallade joggingvågen. En polisbil som kom körande stannade och stoppade mannen. Poliserna som misstänkte att det var något skumt i görningen frågade mannen vad han höll på med.

– Jag springer för hälsans skull, sa den unge mannen varpå polisen svarade misstänksamt:

– Ja, det där känner vi nog till.

Poliserna tog med sig den unge mannen i sin bil och satte honom i häktet över natten.

Numera är risken tämligen liten att bli haffad eftersom det springs som aldrig förr. Man räknar med att var sjätte svensk i åldern 18-79 år springer eller löptränar minst en gång i veckan.

Det arrangeras över 600 motionslopp under ett år. Drygt 400 är så kall-

lade godkända lopp. År 2014 startade nästan 750 000 löpare i något av dessa lopp – de allra flesta motionärer.

För många har motion och löpning blivit en livsstil. Forskarna säger att det lönar sig att motionera. Det är bra för hälsan och vårdpersonal har börjat skriva ut motion på recept.

Forskare säger också att soffliggare lever farligt. Vi får veta att ett av de stora hälsoproblemen är att vi rör oss på tok för lite. Man har beräknat att det är så mycket som en tredjedel av den vuxna befolkningen världen över som inte rör sig tillräckligt mycket. Den högt rankade tidskriften *Nature* rapporterade nyligen att drygt fem miljoner dödsfall per år var orsakade av att vi rör oss för lite.

Om Carl von Linné på sin tid hade haft ett receptblock skulle han förmodligen ha skrivit ut motion på recept. Han studerade inte bara växter. Han var också intresserad av fysisk aktivitet, motion och hälsa. Om den frågan skrev medicine studerande Christian Lados en avhandling under Linnés ledning och överinseende. Avhandlingen som hade titeln *Den mångnyttiga rörelsen* försvarades vid Uppsala universitet i december 1763. Som brukligt på



Det arrangeras över 600 motionslopp under ett år. Drygt 400 är så kallade godkända lopp.

den tiden var det professorn – i det här fallet Carl von Linné – som stod som huvudförfattare. Och förmodligen baserades avhandlingen på textutkast som Linné skrivit. Christian Lados roll var att sätta samman dem. Det var först från mitten av 1850-talet som det stadgades att respondenten själv skulle ha författat sin avhandling.

I avhandlingen får man veta att motion är synnerligen viktigt. Men man skall motionera med måtta. ”En måttlig rörelse förnöjer varje frisk kropp, men ett hårt dagligt arbete är ett slaveri, oangenämt för alla.” Men man skall motionera med måtta. Inte till ”full svettning utan blott till fuktighet.”

På Linnés tid var det mycket ovanligt att se någon springa och löpning omnämns överhuvudtaget inte i avhandlingen. Däremot slår han ett slag för promenader som han ansåg vara den naturligaste motionsformen för den ”befordrar de flesta musklernas verksamhet.”

Speciell uppmärksamhet ägnas de stillasittande som på Linnés tid var de förnäma, de rika och de lärda. Budskapet var: Bekväma dig inte! ”De förnä-

ma, de rika och de lärda lida på grund av sitt stillasittande i sanning av flera sjukdomar... Jag tillråder därför högligen de förnäma och dem som föra ett bekvämt liv att vid påkommande ohälsa...en halv timma före maten taga motion, tills de bli fuktiga. Och de skola i sanning finna detta hälsosamma råd vara det förträffligaste till att återställa och förlänga ett friskt liv.”

Även om råden som gavs om motion i Linnés skrift har relevans även idag vilade de inte på systematiska undersökningar och observationer. Utan det dröjde nästan 200 år innan forskningen om fysisk aktivitet och hälsa kom att leva upp till moderna vetenskapliga krav.

Och det är med den engelske forskaren och socialmedicinaren Jeremy Morris som den forskningen tog ett stort kliv framåt. För nästan 70 år sedan påbörjade han en studie som var sitt första i sitt slag och som idag betraktas som en klassiker. Han anses också vara den förste som på ett mer systematiskt sätt studerade sambandet mellan fysisk aktivitet och hjärtinfarkt.

Upplägget var både genialt och en-



En måttlig rörelse förnöjer varje frisk kropp, men ett hårt dagligt arbete är ett slaveri, oangenämt för alla.



Chaufförerna satt på sina skift i stort sett stilla under 90 procent av tiden. Konduktörerna var i full rörelse.

kelt. Förändringarna i samhället hade inneburit att allt fler yrken kunde utföras stillasittande medan det fortfarande fanns yrken där det krävdes att man rörde på sig under en arbetsdag. Han kom att tänka på dubbeldäckarna – tvåvåningsbussarna i London. Där fanns chauffören och där fanns konduktören. Samma arbetsplats men helt olika arbetsmiljöer. Chaufförerna satt i stort sett stilla under 90 procent av tiden. Konduktörerna var i full rörelse. De gick eller småsprang upp och ner.

Projektet startade 1949 och pågick under ett antal år. Vad Morris fann var att risken för konduktörerna att drabbas av hjärtinfarkt var mindre än hälften jämfört med chaufförerna.

Resultaten som publicerades 1953 väckte stor uppmärksamhet. Man undrade om det kunde vara så att andra faktorer spelade in som till exempel hur rund man var om midjan. Och för att undersöka om så var fallet inhämtade han uppgifter om midjemåt-

ten hos de två grupperna. Han fann att oberoende av hur pass bred man var över midjan var risken för hjärtinfarkt avsevärt lägre hos konduktörerna.

Jeremy Morris gjorde samma fynd när han i en senare studie jämförde cyklande brevbärare med personal på postkontor som hade ett stillasittande arbete.

Det sägs att vi på 50-talet rörde oss ett maratonlopp mer i veckan än vad vi gör nu. Då – i mitten av 50-talet – fanns det en halv miljon bilar i vårt land. Idag finns det omkring fem miljoner. Förr var det fysiskt tunga och slitsamma jobb som bröt ner folk och gjorde dem gamla i förtid. Hur blir det då i framtiden?

\*\*\*

Det är kanske dags att möblera om samhället och skapa lösningar som är bättre anpassade för rörelse. Jag började tänka i sådana banor när jag här förleden läste om Frederiksbjerg skola i danska Århus som ritades för rörelse. Där finns klättertrappor, hängande danssalar och hinderbana i korridoren. Skolan är byggd för att uppmuntra eleverna att röra sig mer. De tillåts springa, dansa, klättra, hoppa över eller åla under möbler. Alla går barfota.

Jag ser framför mig hoppande och skuttande kontorsarbetare. Chaufförer som mellan turerna tar sig en svängom. Lektionssalar och sammanträdesrum med ståfätöljer, ståbord och lianer hängande i taket. Härliga tider!

*Bengt Starrin  
Professor och krönikör  
bengt@starrin.nu*