

Motionsplikt?

PM NILSSON

2/4

Del två i essäserien
TEMA HÄLSA

Förord

EGENTLIGEN BORDE DET VARA SJÄLVKLART – att röra på sig. Man behöver inte springa marathon, åka Vasaloppet eller ens ha ett gymkort. Det räcker att ta några snabba promenader varje dag, cykla i stället för att ta bussen eller bilen och kanske lyfta en och annan vikt, för att hålla sig friskare. Allt annat lika är det extremt friskhetsskapande att gå ifrån ett mycket stillasittande liv till ett något rörligare liv.

Mest att vinna på att bli mer fysiskt aktiv har den som rör sig minst. Nästan allt i kroppen blir lite bättre av daglig fysisk aktivitet: konditionen, lederna, musklerna, blodomloppet, lungorna och inte minst hjärnan och psyket. Man behöver inte träna så länge och mycket att man får det extrema endorfinpåslag som en halvdag på skidor eller två timmars löpning ger. Det räcker att ta i lite lagom mycket, lite lagom länge för att det ska ge effekt.



Trots att daglig fysisk aktivitet troligen är något av de bästa man kan göra för att hålla sig frisk anses det vara något som man får sköta om helt och hållet efter eget huvud. Det gäller såväl vuxna som barn och pensionärer. Är det verkligen rimligt att det ska vara så? Det handlar Dagens Industris politiske redaktör PM Nilssons välskrivna och underhållande essä om.



Marie Söderqvist

Ansvarig för programområde
folkhälsa, EPHI

Motionsplikt?

NATTEN TILL TISDAGEN DEN 21 NOVEMBER 2017 föll snön tungt över Stockholm. Blöta, stora och täta flingor med inslag av regn fyllde natthimlen och gatorna och de fortsatte att falla under förmiddagen. Snöröjningen hade ingen chans att hinna med att få bort allting innan morgontrafiken drog igång och plattade till snön till ett vitt istäcke som snart täckte alla gator, vägar, infartsleder och motorleder. När snöfallet drog bort vid lunchtid kom kylan, temperaturen sjönk långt ned under fryspunkten för saltinblandad snö och staden bäddades obönhörligt in i en glashal is. Bilar fastnade i oändliga köer överallt, busstrafiken kollapsade, till och med pendeltågen och delar av tunnelbanan lade av.

Folk hade inget annat val än att gå hem från jobbet. På Västerbron vandrade folk upp och ned, kajerna runt Riddarfjärden fylldes av människor, broarna borta vid Slussen och Stadsgårdskajen ut mot Nacka såg ut som på bilderna från förra sekelskiftet, gamla och unga, kvinnor och män, på väg till fots.

Stämningen var uppsluppen och munter på ett överraskande sätt. Man skulle lätt tro att folk var irriterade över sina förse-ningar, men det var tvärt om. Man tycktes gilla läget. Sådana stämningar inträffar visserligen ofta i kris, folk i allmänheten tycker om att hjälpa varandra, men det var ändå något särskilt med det där gåendet, folk traskade på bredvid varandra och trivdes. Det var något som lättade, som om en tyngd lyfts bort.

Senare skulle den alltid bekymrade myndigheten för samhällsberedskap utnämna händelsen med den kollapsade kollektivtrafiken i Stockholm den 17 november till ett slags hot, oklart mot vad, men ett hot. Men stockholmarna tog hotet med ro, satte den ena foten framför den andra, pratade med varandra och hade det trevligt.

Det händer något särskilt när vi går.

I det svenska språket har ordet promenad en särställning bland de sammansatta substantiv som beskriver en aktivitet.

MOTIONSPLIKT?

Promenaden på svenska har fantastiska möjligheter i tid och rum och vittnar om en urstark äldre vandringskultur. Man kan till exempel alltid ta en promenad, en morgonpromenad, en kvällspromenad, däremellan en förmiddags- eller en eftermiddagspromenad. När veckan har gått kan man ta en söndagspromenad. Under årets gång kan man ta en höstpromenad eller en vårpromenad, julpromenad eller påskpromenad. Man kan också ta en långpromenad om man är på det humöret, eller varför inte en hundpromenad. För att spetsa till det hela kan man specificera och kombinera tidsangivelsen för promenaden med var man går, som den löftesrika skogspromenaden och de romantiska strand- och stadspromenaderna. Just strandpromenaden har faktiskt hittat in i kommunernas detaljplanering och är i dag en vanlig adress där städer har vattenlinjer.

I de klassiska romanerna är stadsbefolkningen helst ute och går, liksom i konsten. De europeiska målningarna av stadsmiljöer på 1800-talet är egentligen porträtt av människor som promenerar i sina städer. Doktor Glas hos Hjalmar Söderberg promenerar alltid, för att inte tala om den olycklige Arvid Stjärnblom som promenerar gata upp och gata ner i Stockholm på jakt efter ett slumpvis möte med Lydia.

Promenaden skiljer sig från vandringen som är ett längre åtagande, gärna med särskild utrustning som ryggsäck och vandringskängor. Man vandrar i fjällen och över daggstänkta berg men inte i stan. Promenaden är en glipa i vardagen, något man alltid kan göra.

Ingen kan påstå att promenaden har försvunnit från dagens stadsliv men den är kraftigt försvagad som kulturform. Gatorna är tommare i dag. Kvällspromenaden är inte lika självklar.

Och så är det med all rörelse. Det finns en industri av statistik som visar hur rörelse i vardagen har sjunkit ner mot nästan ingenting. Den vanligaste dagen hos barn, ungdomar och vuxna är en dag utan ansträngning, utan höjd puls och utan belastning av muskler och leder. En bråkdel av barnen lever upp till WHO:s rekommendation av minst 60 minuters rörelse om dagen, ungdomar knappt överhuvudtaget, vuxna nästan inte alls. En liten del av befolkningen tränar på ett sätt som kompenserar bortfallet av daglig motion men de flesta verkligen inte. Vi lever i ett vilorum, faktiskt inte helt olikt kycklingarna i livsmedelsindustrin.

Hälsoeffekterna är tydliga. En undersökning från Gymnastik- och idrottshögskolan visar att andelen av befolkningen i Sverige med dålig syreupptagningsförmåga har ökat från 27 procent till 46 procent mellan 1995 och 2017. Med dålig syreupptagningsförmåga blir man andfådd av en promenad, undviker trappor och uppförsbackar.

Samma högskola visade att under samma period ökade andelen med svår fetma med 153 procent, mer allmän fetma med 86 procent och övervikt med 23 procent. Mer än hälften av svenskarna har i dag övervikt eller fetma. 20 procent av ungdomarna har övervikt.

MOTIONSPLIKT?

De sociala skillnaderna är övertydliga. Lågutbildade män på landsort rör sig minst, har sämst kondition och har mest övervikt. Man skulle kunna lägga till förort, där är mönstret likadant.

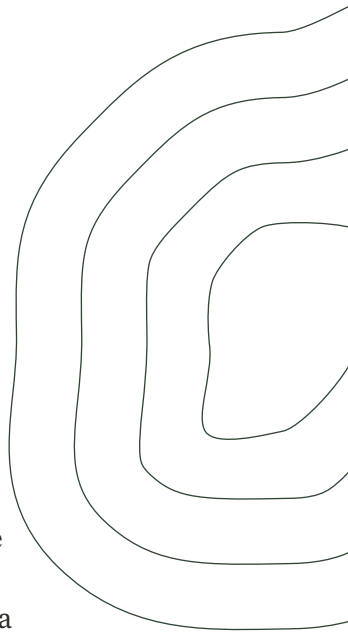
Den sociala förklaringen är inte särskilt mystisk. Det som hände mellan 1995 och 2017 är att internet bröt igenom på ett sätt ingen kunde föreställa sig. I fickan på nästan varje människa ligger nu en mycket kraftig dator med global tillgång till historiens roligaste och mest rafflande underhållningsindustri. Tillgången på högklassig film och tv-serier är fantastisk, tv-spelen blir bara mer vitala, mer fantasieggande, mer utmanande och mer kreativa. Självklart är det roligare i soffan än i lekparken. Och ingen behöver längre gå ut eller cykla ner till kiosken för att kolla vad kompisarna gör, det sköter de sociala medierna med en finkalibrerad precision som få vill vara utan.

Men man promenerar inte. Barnen har lagt av med springlekar som dunkgömme och tjuv&polis, de klättrar sällan i träd, spontanspelar inte särskilt mycket fotboll och leker såklart inte krig, den leken har andra namn, som Battlefield och Call of Duty och är säkert mycket roligare men man rör sig inte en centimeter.

Vid sidan av givna följsjukdomar som diabetes, hjärt- och kärlproblem, som kommer att bli mycket dyra framöver, och större förekomst av vissa cancersjukdomar finns det ett förbisett samband mellan stillasittande och vår tids

kanske största hälsoproblem - psykisk ohälsa. Korrelation behöver inte bevisa någonting men kurvorna över det tilltagande stillasittandet hos unga går obönhörligt parallellt med den negativa utvecklingen för den psykiska ohälsan i samma grupp. Man vet att fysisk rörelse förebygger och till och med botar depression och nedstämdhet. Ändå pratar man inte så mycket om de fysiska livsstilsförändringarnas betydelse för psyket. På ett nästan tvångsmässigt sätt diskuteras varje annan aspekt av unga kvinnors liv utom det faktum att de nästan aldrig motionerar. Medier, sociala medier, reklam, ideal, influencers, skolan, porren, allt, allt tycks vara klara samband mellan flickors liv och deras mående, men inte att de i snitt sitter stilla tio timmar varje dag av den vakna tiden, inte kommer upp i puls och inte belastar sina muskler. Det är som om hjärnan inte är en del av kroppen.

En annan följsjukdom av dålig kondition och övervikt är faktiskt covid. Den slog blint på det individuella planet men aggregerat på större grupper var det mycket farligare att vara i fysiskt dåligt skick när pandemin slog till. Dödligheten och IVA-fallen var klart högre i förorten, vilket inte bara berodde på socioekonomiska faktorer som hög frekvens av kontaktyrken som taxi och hemtjänst, trångt boende och beroende



MOTIONSPLIKT?

av tunnelbana utan också på dålig lungkapacitet och övervikt. Men inte ens då kunde man tala om det på ett vettigt sätt. Folkhälsomyndigheten upprepade visserligen att övervikt och underliggande sjukdomar är riskfaktorer men det stannade där. Rekommendationerna om handtvätt, avstånd och att man ska stanna hemma när man är sjuk följdes inte av en uppmaning om att gå ut och gå, minska i vikt och stärka konditionen. Det är som om vår sociala och politiska kultur inte kan diskutera det kroppsliga klassamhället, att vi inte har ord för det. Varför är det så?

Staten har en tydligt paternalistisk roll vad gäller ohälsosamma beroendeskapande medel som alkohol och tobak, för att inte tala om narkotika. Skolan undervisar och varnar, vi har åldersgränser för inköp, Systembolag, förbud och en allmänt fördömande ton.

Vad gäller kostråd är staten lite mer tillbakadragen men ger råd via Livsmedelsverket. Vår kultur är däremot mycket intresserad av kostråd. Böcker om olika typer av dieter säljer bra och folk pratar gärna om vad de äter.

Kostråd till gravida är däremot ett statligt åtagande med tydliga regler hos myndigheten om fisk, grönsaker, frukt, bär, kaffe, te, energidrycker, kosttillskott, kryddor, kött, köttpålägg, leverpastej, opastöriserad mjölk, ost, rooibos och örtteer, sallader, smörgåsar och röror, viltkött och ingefära som Livsmedelsverket just nu undersöker ifall den kan vara skadlig i stora mängder, till exempel i form av ingefärsshots.

Det finns faktiskt ingen hejd på kostråd till gravida. ”Skuren melon: förvara i kylskåp , ät melonen inom några dagar.” På grund av kvicksilver undvik ”aborre, gädda, gös, lake, havskatt, marulk, svärdfisk, stor hälleflundra, tonfisk, ål.” På grund av dioxiner och PCB undvik: ”strömming, lax, öring, sik och röding”. Undvik ginseng och stora mängder kanel. Undvik mögel- och kittostar, till exempel brie, gorgonzola, chèvre, vacherol och taleggio.

Bland alla kostråden hos Livsmedelsverket finns faktiskt en flik ”Barn behöver röra på sig”. Texten är vettig men mycket kortfattad och andas en uppgivenhet som nog återspeglar föräldrarnas. ”Sätt en äggklocka för datorn, lär barnet att ta trapporna istället för hiss, ta med barnen till skogen, badhuset eller pulkabacken.” Man upplyser också om att barn behöver minst 60 minuters fysisk aktivitet per dag men ordar inte mycket mer om det.

Ett annat område där staten verkligen lägger sig i är tandvården. Man bankar in hos föräldrar och i skolan att man ska syssla med egenvård två gånger om dagen och barnen skickas på kontroll hos tandläkare en gång om året. Munnen och tänderna är kanske just därför den del av kroppen som folk ägnar mest tid åt att sköta om, vilket är lite sorgligt med tanke på hur lite tid tandhälsa ändå tar, sammanlagt lite mindre än tio minuter om dagen. Men vi ägnar inte samma dagliga omsorg åt ryggmuskulaturen, syreupptagningen och benstyrka. Om alla skulle komma upp i maxpuls tio minuter varje dag skulle det innebära en hälsorevolution, men den

känns väldigt avlägsen.

Någon kanske invänder att skolgymnastiken är ett av staten beordrat ämne som skall genomdrivas av alla som driver skola. Men skolgymnastiken, eller ”idrott och hälsa” som det heter numera, är i allt mindre grad ett tillfälle för pulshöjning och belastning av muskler och leder och allt mer ett teoretiskt ämne där skolbarnen sitter stilla. Ungefär en fjärdedel, eller tio till 15 minuter, av en lektion i idrott och hälsa ägnas i dag åt rörelse, visade en chockerande undersökning från Göteborgs universitet 2017. Resten är undervisning om vikten av att röra på sig samt kötid, tid för instruktioner och disciplinproblem.

Man skulle kunna säga att skolan har anpassat sig till elevunderlaget. Med så stor andel överviktiga barn och med så många ungar i varje klass som har så dålig kondition går det inte att ha 40 minuter med hög puls. Ungarna skulle må dåligt och troligen vägra. Som på många andra områden är skolan även i gypshallen i hög grad en spegel av samhället i stort och ingen stark korrigerande motkraft. Om barn aldrig läser hemma och inte blir lästa för är det svårt för skolan att lära barn att på riktigt läsa böcker. Om barn aldrig springer på fritiden och sällan rör på sig är två idrottslektioner i veckan kompensatoriskt hjälplösa. Det är nog också förklaringen till varför de senaste 20 årens ständigt återkommande stridsrop ”gymna varje dag” aldrig har förverkligats.

Och det är nog också förklaringen till att stillasittandet

inte har fått någon central politiskt roll. Precis som skolan anpassar sig politiken. Befolkningen är i dåligt fysiskt skick och det är inte roligt att prata om det, ämnet upplevs som moraliserande, speciellt när man har med barn att göra, och jämlikhetsidealen gör att man gärna anpassar sig till de sämst ställda, inte till de magra elitmotionärerna som springer maraton, åker Vasaloppet och har sina barn på träningsläger under sommarloven.

Det finns dock ett blygsamt politiskt initiativ i kampen mot stillasittandet, en kommitté för ökad fysisk aktivitet med representanter från regioner, kommuner, det civila samhället, idrottsrörelsen och friluftorganisationer, näringslivet samt forskarsamhället. Uppdraget ska redovisas för socialminister Lena Hallengren 1 mars 2023. Ordförande är Per Nilsson, rektor på Gymnastik och idrotts-högskolan. Han är en mager man, tennisspelare, professor i pedagogik. Det kanske kan bli något. Men upplägget låter typiskt svenskt samtidsförankrat och konsensusinriktat.

Faktum är att effektivt folkhäl-



soarbete ofta har varit kontroversiellt och mött motstånd. Att ändra på livsstilar är ingen liten sak. Den reproduktiva hälsan, som var ett jätteproblem i Sverige förr, krävde mycket tydlig politisk vilja, hårda debatter i riksdagen, lagstiftning, myndighetsutövning, rådgivning och pengar till vården. Trafikdöden som tog över 1000 liv om året fick på 1990-talet äntligen en nollvision, mångmiljardanslag, mitträcken, cirkulationsplatser och en general, Claes Tingvall, på Trafikverket. Antalet omkomna i trafiken sjönk från toppnivåerna 1970 på 1300 döda om året till dagens strax under 200. Det är en succé. Men den väckte motstånd och krävde vilja. Bilbranschen lobbade osannolikt nog mot bilbälten, mot hastighetsbegränsningar och mot fartkameror. Kampen mot covid kostade astronomiska summor, hade också en tydlig general, Anders Tegnell, och väckte en mycket stor debatt.

För att minska dödligheten i stillasittande är kanske Trafikverkets nollvision och tandhälsan de mest lämpliga förebilderna. Trafikdöden sågs som en naturlig del av industrisamhället, nästan som en del av moderniteten. Det var i efterhand en hemsk inställning men de ständigt ökande antalet skadade och döda växte som en del av svensk tillväxt. Men till slut såg man klart. Dålig tandhälsa var förr en svårartad klassfråga och den helt nödvändiga lösningen gick i hög grad genom barnen. Alla barn tvingades in i en praktisk och handfast undervisning för tandvård med återkommande kontroller.

Antalet dödade och skadade på grund av för mycket tid i

soffor och på stolar är i dag långt fler än i trafiken. Det gäller bara att se det och sedan göra något åt det. Och precis som tandhälsan förr är ohälsan nu på grund av stillasittande en tydlig klassfråga.

En sammanhållen politik för ökad fysisk aktivitet innehåller såklart en mängd olika delar, fokus på rörelse i skolgymnastiken, en stadsbyggnad som uppmuntrar till gående och cykel, att skolor och arbetsplatser måste bemöda sig om cykelställ, arbetsgivaransvar för träning, ännu tydligare myndighetsråd för rörelse.

Men det viktigaste är att man gör sig kvitt förställningen om att det är roligt att röra på sig. Det är en myt. Att röra sig kan vara roligt om man har för vana att göra det, men en person med dålig kondition, dålig benstyrka och övervikt tycker inte att det är roligt att springa, hoppa och styrketräna. Hon upplever det tvärtom ofta som ett hot mot hennes överlevnad och slutar omedelbart. Alla vaga uppmuntringsrop är därför dömda att misslyckas. Om lusten får råda konkurreras en aktivitet med rörelse lätt ut av en aktivitet utan rörelse. Om man kan spela fotboll i soffan med spelet Fifa och uppleva lika mycket spänning eller mer som under en riktig match, dessutom med engelska kommentatorer och hejarklackar väljer nio av tio pojkar soffan framför en grusplan.

Motion för stillasittande liknar mer moralen för tandborstningen. Det är inte roligt att borsta tänderna men det tillhör plikten, något man ska göra, och det känns bra efteråt.

MOTIONSPLIKT?

Om man skulle överföra tandhälsans politik och moral på fysisk rörelse för den unga allmänheten skulle man alltså göra följande:

- **RYCK AV PLÅSTRET** och erkänn att detta är ett område där det råder statlig moralism. Skäms inte för det. Folkhälsa handlar inte om lust utan om folkuppfostran. Vi har gjort det förut på en rad områden och ska göra det igen.
- **MOBILISERA MOT LIVSTILSLIBERALERNA.** De vet att de talar mot bättre vetande och behöver motstånd. Liberalismen är ett bra skrivbordsunderlägg och en grundsten för varje lyckat samhälle men en ofta misslyckad utgångspunkt i folkhälsoarbetet.
- **GE I UPPDRAG TILL BARNAVÅRDSCENTRALERNA** att ge råd och undervisning om daglig träning för barn, två gången om dagen. Visa skräckinjagande bilder på vad som händer med inre organ om man inte rör på sig och vilka dödsrisker och skador stillasittande innebär. Visa också vilka risker för psykisk ohälsa som stillasittande orsakar.
- **GE SAMMA UPPDRAG TILL BARNOMSORG** och skola men komplettera med obligatorisk rörelse varje dag. Skolplikten får inte innebära att man sitter stilla en hel dag, det är lika farligt och dumt som en plikt om att röka.
- **GÖR OM SKOLGYMNASTIKEN HELT OCH HÅLLET** till att enbart handla om att man ska röra på sig. Ett typiskt friskispass är mycket bättre än dagens halvhjärtade undervisning i olika idrotter.

- **BREDDA SKOLHÄLSOVÅRDENS ÅRLIGA KONTROLLER** till att mäta syreupptagningsförmåga och benstyrka. Redovisa resultatet för varje enskild elev och berätta hur hon kan förbättra sig och vilka risker som finns om hon inte gör det.

För den mer vuxna allmänheten gäller Trafikverkets nollvisionsarbete som föredöme. Inte en enda vuxen individ i Sverige ska kunna undvika fysisk aktivitet. Städer måste byggas om för att befolkningen med egen kraft ska kunna röra sig till fots eller på cykel. Den auktoritära planeringen för biltrafik måste bort och ersättas av en lika handfast planering för att framförallt kunna gå i sammanhängande stråk utan risk för att bli ihjälkörd. Man vet numera mycket väl hur man planerar för en promenadstad. Gör det. Den är dessutom trevlig, utsläppsfri och ekonomisk lönsam för butiksinnehavare och fastighetsägare. Bostadsrätter med väl utbyggda gångstråk utanför dörren värderas högre än tillgång till trafikleder. Här finns den klart mest positiva visionen om fysisk rörelse. En promenadstad är attraktiv för människor, företag, restaurangägare och kapital. London vill bli en sådan stad, liksom Paris, de tyska stora städerna och såklart det trendkänsliga Stockholm med sitt gatuborgarråd Daniel Helldén som visat vad politiskt ledarskap kan betyda för gångtrafikanter och cyklister. Hans gärning kommer att spela roll långt in i detta sekel.

Fler högnivåpolitiker bör ta chansen. Vi har i dag, våren 2022,

MOTIONSPLIKT?

en vandrande statsminister. Hon går så fort hon kan. I städer, i skogen, i hemmakvarteret. Det syns på henne. Berätta om det och berätta vad gåendet betyder. Uppmana till att gå till jobbet, till skolan, till affären, till lunchen, på helgen, på kvällen, på morgonen. Ta frågan på det allvar den förtjänar. Det går att återuppväcka den gamla promenadkulturen utan att stänga ned hela kollektivtrafiken på grund av snöfall.

Det sägs att en hundägare under hundens liv går lika långt som det är mellan Stockholm och Kapstaden. Det säger en del om åtagandet att äga hund men också vilka mekanismer som spelar roll för att folk ska gå varje dag. En hund ger en social och kulturell anledning att gå, dagligt, kort eller långt. Att gå med en hund är roligt, men det kan hända att det snarare för många mattar och hussar är själva gåendet som är grejen och att den fyrfota vännen mer är en hjälp på traven. Hundägar-kulturen innehåller en förväntad plikt, hunden ska ut och gå, det tillhör hundlivet, och en påföljande lust att gå. Men plikten kommer helt klart först, vilket är intressant. Det är djurplågeri att förvägra hunden att gå. Den dag vi har samma inställning till oss själva har vi kommit halvvägs. Resten av vandringen är bara trevlig.



2022-06-01

PM Nilsson

Efterord

TROR MAN PÅ VIKTEN AV SJÄLBESTÄMMANDE och på individers kapacitet att själva fatta beslut försöker man vara försiktig med att tvinga andra människor att ändra sina beteenden. Att samtala, informera och ge möjligheter är en sak - att tvinga är något helt annat. Därför kanske det är förvånande att någon med en så tydligt liberal världsbild som PM Nilsson har landat i en något paternalistisk lösning på det växande problemet med den minskande fysiska aktiviteten.

Men det finns ändå företeelser som anses vara så menliga för både enskilda individer och för samhället i stort att de flesta, även liberaler, gått med på att det ska regleras mycket hårt, som till exempel narkotika.

Och säljer en restauranganställd ett glas vin till en 17-åring kan baren bli av med serveringstillståndet och därmed hela sin verksamhet. Snus får man köpa i speciella, låsta skåp om man är över 18 år, annars inte alls.

Många skolor anser att socker är så dåligt för barnen att det är förbjudet att förtära godis på skolgården.

Men det går utmärkt att vara 11 år och därmed i behov av

minst en till två timmars fysisk aktivitet för att må bra, men inte ens röra på sig mer än några minuter om dagen. Det finns ingen politisk vilja att få skolor att tvinga fram rörelse för barn. Snarare tvärtom - barn drillas till att sitta still under många timmar varje dag från mycket låg ålder.

Vi vet ännu inte allt om vad som händer med kroppar som är orörliga. Men alltmer forskning tyder på att det är dåligt för hjärtat och hela blodomloppet, för lungorna och syreupptagningsförmågan, för sömnen och för leder och muskler och för psyket. Man blir oftare och lättare en sömnlös och olycklig människa om man aldrig rör på sig. I Skåne gjordes en decen-nielång studie med barn som gick igenom hela grundskolan och fick träna så att pulsen höjdes varje dag i 40 minuter, det så kallade Brunkefloprojektet.

Förutom de fysiska skillnaderna till de tränande barnens tydliga fördel blev de också duktigare i skolan. I språk och matematik presterade pojkarna tydligt bättre och 7 procent fler pojkar kom in på gymnasiet än på jämförelseskolan.¹

Idag sägs träningen för barn tas om hand av idrottsrörelsen. Men klubbar vill primärt fostra talanger och har ett måttligt intresse i att hjälpa alla 12-åringar att få god kondition och en lagom mängd rörelse. Att som ung hänge sig åt en sport kräver total underkastelse, talang och omfattande engagemang från både föräldrar och barn. Och redan ganska

1. Jesper Fritz doktorsavhandling Physical Activity During Growth-Effects on Bone, Muscle, Fracture Risk and Academic Performance, vid Lunds universitet 2017.

tidigt trappas träning och tävling upp så att det konkurrerar med skola, kompisar och andra intressen och därför har de flesta slutat redan i de tidiga tonåren.

Det är alltså ett 100-procentigt föräldraansvar att både träna själv och få sina ofta lätt ovilliga barn att gå ut för att springa, cykla, skida eller göra något annat som för ett kortare tag får hjärtat att slå lite snabbare.

Fastän vi idag vet att det förmodligen är det allra viktigaste om man ska få leva ett långt och friskt liv - att så gott som dagligen röra på sig - är det ingen politiker som gjort det till sin fråga. Det kan kännas ovant att vara en frihetsförespråkande liberal och ändå landa i att man kanske trots allt måste fundera över om vi inte borde ha ett kollektivt ansvar för att alla barn och tonåringar ska få ett minimum av daglig träning som enligt WHO är minst 60 minuter om dagen.

Vi har skolplikt i princip från att alla barn är tre år och börjar på förskolan tills de är 19 år och tar studenten. Då lär vi barn att läsa skriva, räkna, bli demokratiska och i bästa fall att tänka både fritt och stort. Och vi lär dem eller rättare sagt vi tvingar dem att sitta still. Vi kanske faktiskt borde addera att dagligen även göra motsatsen - att tvinga alla att röra på sig, tills de både flåsar och blir svettiga, i minst en timme om dagen.

Marie Söderqvist

Ansvarig för programområde folkhälsa, EPHI



PM Nilsson

PM Nilsson är en av Sveriges viktigaste opinionsbildare i sin roll som politisk redaktör på Dagens Industri. Innan han kom till DI jobbade PM Nilsson som chef för Expressens ledarredaktion. Han har också startat och drivit sajten Newsmill som snabbt blev Sveriges största sajt för opinion och analys.

PM Nilsson är en inbiten vardagsmotionär. Han cyklar till jobbet och rör på sig dagligen. Han har åkt många Vasalopp och deltagit i flertalet marathons. Han har till och med skapat ett eget lopp i Blekinge där man sammanlagt springer och simmar i många timmar.

Tillsammans med Göran Greider har han både sprungit och skrivit om det åtta kilometer långa Greiderloppet genom Årsta.



Environment and Public Health Institute

Environment and Public Health Institute är en idéburen tankesmedja som tar sig an vår tids miljö- och hälsohot. När andra vänder sig till politiker för lösningar söker vi svaren bland ingenjörer och entreprenörer.

På ephi.se kan du ta del av våra publikationer.

www.ephi.se