

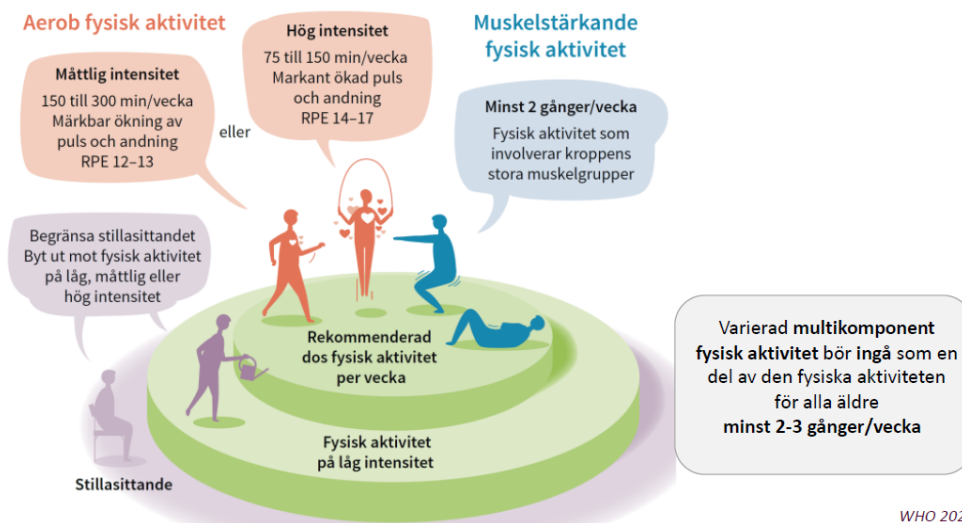
Fysisk aktivitet och stillasittande

Rekommendationer vuxna



Illustration: FYSS 2021 (YFA/Typoform AB)

Rekommendationer vuxna 65+ år

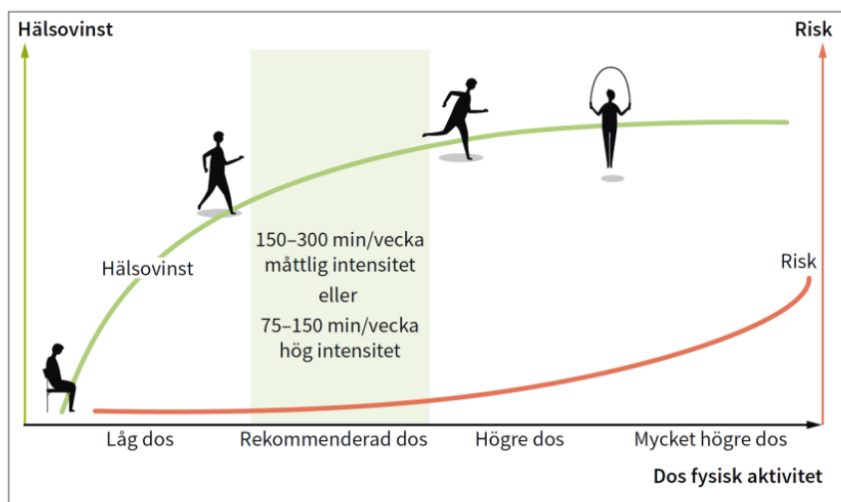


WHO 2020, FYSS 2021

Illustration: FYSS 2021 (YFA/Typoform AB).

WHO 2020 och FYSS 2021

Dos-repons samband – hälsovinst och risk



FYSS 2021

Illustration: FYSS 2021 (YFA/Typoform AB).

Vardagsaktivitet kan ge stora hälsovinster

Byt **30 min stillasittande** → **30 min** fysisk aktivitet med **låg intensitet**

- **11%** minskad risk för total dödlighet
- **24%** minskad risk för hjärtkärl dödlighet
- **14%** minskad risk för cancer dödlighet

Byt **10 min stillasittande** → **10 min** fysisk aktivitet med **måttlig intensitet**

- **38%** minskad risk för hjärtkärl dödlighet

Dohm IM et al Clin Epidemiol 2018