



Tell skrittene!

Skrittellere øker aktivitetsnivået og bedrer helsen, viser forskning.

To nye undersøkelser viser at disse små dingsene virkelig får folk til å røre på seg.

En studie viser at skrittellere økte det daglige aktivitetsnivået til deltakerne med 27 prosent. I tillegg ble både blodtrykk og vekt redusert.

Resultatene fra den andre undersøkelsen tyder på at skrittellere virker best hvis du bruker dem hele dagen, framfor å bare ha dem på når du skal trimme.

Bedrer helsen

Forskere ved Stanford University tok for seg 26 studier på bruken av skrittellere. Informasjon fra over 2 760 personer ble inkludert. Flesteparten var kvinner, overvektige og relativt inaktive før forsøket.

Deltakere i klinisk kontrollerte studier økte aktivitetsnivået med 2 500 skritt til dagen. Forsøkspersoner fra observasjonsstudier hadde 2 200 flere skritt.

2 200 flere skritt til dagen høres kanskje ikke mye ut, men det var nok til å heve aktivitetsnivået med hele 27 prosent sammenlignet med tiden før studieperioden.

Deltakerne reduserte kroppsmasseindeksen (BMI) med 0,4. Blodtrykket ble også lavere.

Det systoliske trykket, det trykket vi får når hjerte pumper blodet ut i kroppen, ble senket med 3,8 mm Hg. Til sammenligning vil en reduksjon på 2 mm Hg minske sannsynligheten for dødelig hjerneslag og hjerte-karsykdom med henholdsvis 10 prosent og sju prosent.

Endrer livsstilen

Studien ved University of Michigan viser at noen måter å bruke skrittellere på er mer effektive enn andre.

Deltakerne ble delt inn i to grupper med ulike målsettinger:

- Livsstilsmål: skrittelleren brukes hele dagen og hvert eneste skritt teller
- Strukturerte mål: kun skritt som tas ved lengre turer (over ti minutt) blir inkludert

Begge gruppene hevet antallet skritt til dagen. Økningen i begge grupper kom fra lengre turer. Likevel var deltakerne som brukte skrittellerne hele dagen mer fornøyde med programmet. Disse hadde også større sannsynlighet for å opprettholde de gode vanene og ikke gi opp.

35 personer med diabetes type 2 deltok i undersøkelsen. Trening blir sett på som svært viktig for diabetikere. Fysisk aktivitet kan holde tilstanden under kontroll og forebygge komplikasjoner.

Kilder:

Journal of the American Medical Association

International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity