



## Lifelong Physical Activity – Increased Happiness for All?

Den 22:a februari 2011 höll South Finland i en konferens på Regionkommittén med tema livslång fysisk aktivitet. Flera projekt presenterades, alla gällande främjande av fysisk aktivitet i olika former.

Harri Helajärvi från Paavo Nurmi-centret talade om hur farlig fysisk inaktivitet är enligt WHO (Världshälsoorganisationen), det är den fjärde största riskfaktorn. Han presenterade resultat från olika studier vilka påvisade att inaktivitet ökar risken för sjukdomar som diabetes typ 2, cancer, stroke m.fl. Kort sagt visade han på hur fysisk aktivitet förbättrar hälsotillståndet. Sen talade han om träning på recept och hur det kan ge tillbaks 4 eller fem gånger pengarna man investerar genom friskare befolkning. Han menade också att man måste se det som en marknad och sälja träningen, vidare betonade han vikten av samarbete mellan alla relevanta aktörer, även privata.

Vesa Harmaakorpi, Professor i Innovation, talade om hälsofrämjande fysisk aktivitet som en innovation. Han skiljde på innovationer som är "Science-based" och "Practice-based". I Päijät-Häme satsar de på att vara bland de bästa på "Practice-based" innovation. Han tar upp sitt exempel som handlar om apotek där man kan "hämta ut" sitt träningsrecept. Man försöker genom detta bryta ner barriärerna mellan sport och medicin. Man kan också använda sig av apoteken utan recept.

Kevin McCarthy är sektorschef för hälsoavdelningen på DG Research and Innovation. Han var väldigt nöjd över att förbättrande av hälsan för de europeiska medborgarna hade prioriterats upp, till exempel ligger det som första prioritet i listan för FP7. I FP6 var två program med som behandlade fysisk aktivitet, EURO-PREVOB och EUROCADET. Han betonade vikten av åtgärder med flera delar, speciellt när det gäller barn. Han berättade också att det kommer ett projekt som berör fysisk aktivitet och handlar om att omvandla forskning till politik.

Charlie Foster från Oxfords universitet och representant för HEPA Europe (European network for the promotion of health-enhancing physical activity) berättade om projektet HEAT (Health Economic Assessment Tool for cycling). Det är ett verktyg som använder ekonomiska argument för att främja cykling. Det riktar sig mot transportsektorn och talar transportsektorns språk för att visa lönsamheten i att främja cykling till exempel genom att bygga cykelbanor. Enligt honom sparade man 2,5 pund i minskad dödlighet för varje pund som spenderades på projektet.

Det betonades överlag att man skulle ha ett språk som tilltalade den man vände sig till för att få dem intresserade av projektet.

Marcus Zinsmeister från Stuttgarts universitet presenterade AFRESH-projektet som försöker bygga en bro mellan näringslära och fysisk aktivitet. Näringsrelaterade sjukdomar ska förhindras genom konkurrensinriktade regionala kluster med fokus på mat och fysisk aktivitet. De hade undersökt om det fanns en inkörsport till hälsa, alltså om man började med ett hälsosamt beteende som sedan ledde vidare till flera andra. Det finns det inte, alltså måste man främja både en sund diet och fysisk aktivitet. Han betonade också att dieten är den viktiga komponenten i viktninskning medan den fysiska aktiviteten har flera andra positiva följder än att bara bränna kalorier. Näringslära och fysisk aktivitet kompletterar varandra.

Alfred Rütten från Erlangen Nürnbergs universitet presenterade IMPALA-projektet som vill förbättra infrastrukturen för fysiska aktiviteter på fritiden. De arbetar med en bred definition av infrastruktur och inkluderar urbana miljöer i allmänhet likväl som sportanläggningar. För mer information se [www.impala-eu.org](http://www.impala-eu.org)



Lauri Kuukasjärvi från Päijät-Hämes regionråd presenterade regionen som har utnämnt sig till megasportregion. Han talade även om PAKETTI-projektet som syftar till att reformera samhällsservice i regionen. Huvudfokus är att stödja kommunerna i att försäkra att deras service levereras som den ska.

Raisa Valve från Helsingfors universitet pratade om GOAL (Good Ageing in Lahti Region). Det är ett projekt som bland annat behandlar problemet med en åldrande befolkning. För att hantera allt fler äldre kan man öka produktiviteten och försöka skjuta upp behovet av service. Det senare kan genomföras genom främjandet av fysisk aktivitet bland äldre. Det är något som projektet arbetar med genom till exempel livsstilsrådgivning och främjande av äldres funktionella förmåga. För mer information se [www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva](http://www.palmenia.helsinki.fi/ikihyva) (på finska)

Lovisa Hellberg