

## Gavnige effekter ved at tage cyklen

De fleste ved, at det er sundt at cykle, men nu viser forskning fra CFAS, at cykling kan reducere den overdødelighed og risiko for hjerte-kar-sygdomme, der følger med type-2-diabetes. Det er godt nyt for de omkring 280.000 danskere, der lever med sygdommen, da cykling er en let tilgængelig motionsform for mange - for eksempel som transport til og fra arbejde.

Motion med moderat og høj intensitet, hvor man får pulsen op og bliver forpustet, er anerkendt som en hjørnesten i behandlingen af diabetes. Men det kan være vanskeligt at få det til at virke i praksis. Derfor er det vigtigt at undersøge, hvorvidt forskellige typer hverdagsmotion med moderat og høj intensitet kan nedsætte risikoen for den overdødelighed som følger med diabetes.

Det er lige præcis hvad forskere fra TrygFondens Center for Aktiv Sundhed (CFAS), Rigshospitalet og Institut for Idræt og Biomekanik (IOB), Syddansk Universitet har gjort: De har undersøgt, om cykling kan være en bevægelsesform, der reducerer risikoen for tidlig død hos personer med diabetes.

Og det kan cykling i høj grad, viser det nye studie, hvor langt de fleste af deltagerne havde diabetes. Forskerne kunne ikke opdele deltagerne skarpt i type 1 og 2-diabetes, men på baggrund af data fra *The International Diabetes Federation* vurderer forskerne, at ca. 90% af deltagerne i studiet havde type 2-diabetes. Forskerne observerede, at de, der ikke cyklede ved studiets start, men som begyndte at cykle i løbet af undersøgelsen, havde en halv så stor risiko for hjerte-kar-dødelighed sammenlignet med dem, der ikke cyklede hverken ved projektets start eller fem år senere.

## Fulgt over 15 år

I undersøgelsen, der sidste år blev udgivet i det internationale og højt anerkendte tidsskrift *JAMA Internal Medicine*, fulgte man i op til 15 år 7.500 personer med diabetes.

Man så på, om de personer, der cyklede i starten af undersøgelsen, havde en lavere risiko for tidlig død sammenlignet med de personer, som ikke cyklede. Derudover kiggede man også på 5.400 deltagers cykelvaner fem år efter studiets start.

Hen over de 15 år, hvor deltagerne blev fulgt, observerede forskerne i gennemsnit en 20-25 procent lavere risiko for tidlig død hos de personer, der cyklede i starten af undersøgelsen sammenlignet med dem, der rapporterede, at de ikke cyklede. I analysen tog forskerne også højde for andre forhold, fx deltagernes kostvaner samt øvrig fysisk aktivitet udover cykling.

Forskerne kunne derudover observere, at de personer, der begyndte at cykle i løbet af undersøgelsen, havde en 32 procent lavere risiko for tidlig død af alle årsager og en 47 procent lavere risiko for hjerte-kar-død sammenlignet med de personer, der slet ikke cyklede.

## Det sker!

### CFAS Ambassadør dag

D. 15. november 2022 afholder CFAS endnu en ambassadør dag for 'nye' ambassadører. Så har du kollegaer eller andre i dit netværk, der endnu ikke har været på kurset, så send datoen videre. Man tilmelder sig ved at skrive til [louise.seier.hansen@regionh.dk](mailto:louise.seier.hansen@regionh.dk)

### CFAS Symposium

D. 22. november 2022 afholder CFAS det årlige symposium 'Exercise as Medicine', hvor du har muligheden for at blive opdateret på nyeste viden i feltet.

### Tilmeld dig her

<https://aktivsundhed.dk/da/undervisning/aktiviteter/194-cfas-symp-22>

Studiet understøtter, at en almindelig hverdagsaktivitet som cykling faktisk kan have yderst gavnlige effekter. Og da cykling som hverdagsmotion ofte bliver gennemført med moderat til høj intensitet og kan passes ind i dagligdagen, kan cykling for mange være et godt alternativ til konditionstræning i fitnesscenteret. Derfor bør der også sættes mere fokus på, hvordan vi skaber rammerne for at hjælpe personer med diabetes, som ønsker at prøve kræfter med cykling.

### Børn og cykling

At bruge cyklen som transportmiddel er som nævnt en god vane, der med fordel kan grundlægges tidligt i livet. Når mange børn alligevel bliver passivt transporteret til skole, så er argumentet noget i retning af, at "jeg kører mine børn til skole i bil fordi jeg er bange for, at mit barn skal blive kørt ned af de forældre, der kører deres børn til skole i bil, fordi de er bange for at deres børn skal blive kørt ned." Denne onde cirkel drejer rundt hver dag foran landets skoler. Man kan ved selvsyn konstatere, at trafikken er uhyre tæt omkring kl. 8 om morgenen, hvor biler mases ind på smalle skoleveje og kastes ud i vanskelige trepunktsvingninger til fare for gående og cyklende børn.

I dag er det kun hvert femte barn der cykler i skole, og det er for lidt. Ifølge en rapport fra Vidensråd for Forebyggelse, så har børn, der cykler til skole, en markant bedre kondition end dem, der benytter passiv transport. Hvis et barn tidligere er blevet kørt til og fra skole, så kan ændringer i transportvanen fra passiv til aktiv transport på cykel rette op på et dårligt kondital. Børn, der cykler til og fra skole, er simpelthen sundere.

Der er ikke mange voksne, der angiver risiko for ulykker som begrundelse for ikke at cykle. Men risikoen for ulykker har derimod stor betydning for, hvorvidt forældre tillader deres børn at cykle. Sikrere skoleveje, der adskiller den bløde og den hårde trafik, nedsætter ikke alene risikoen for at et barn bliver ramt i trafikken, men er samtidig en langtidsinvestering i børns sundhed.

Hvis man spørger de voksne, hvad der er af betydning for, om de bruger cyklen som transportmiddel til og fra arbejde, så er det kun 1 %, der siger, at de cykler af hensyn til miljøet. Overraskende nok er der kun 19%, der siger, at de cykler for at gøre noget godt for deres egen sundhed. Langt de fleste cykler, fordi det er nemt, bekvemt og billigt. Cykelsagen er klar. I de byer i Danmark og andre steder i verden, hvor man har prioriteret gode, brede sikre cykelveje, er der flere og flere, der cykler. Vi cykler, når vi kan og det bør vores børn også have mulighed for.