

# Hvor mye må vi egentlig gå hver dag?

Ti tusen skritt er målet, har du sikkert hørt. For å holde oss i form, må vi gå akkurat 10 000 skritt hver dag – men er det egentlig sant? Vi ser på hva den nyeste forskningen sier om saken – og svaret er adskillig færre skritt.



Ernæringsfysiolog/cand.Scient  
Gunn Helene Arsky

Å gå fra å være lite aktiv til å bli en som er i god form, er mer enn bare å telle skritt. Det krever at vi må gjøre en endring – i hverdagsrutinene, ja – men også i hvordan vi ser på oss selv. Ofte er det tungt å komme i gang. Starter du med små, daglige spaserturer, er det enklere å gradvis øke intensitet og lengden på aktiviteten.

## Å gå

Det å gå er en grunnleggende form for aktivitet. Mange synes det er motiverende å registrere hvor mange skritt man går. For bare få år siden måtte vi ha et såkalt pedometer – en skritteller – i bukselinningen for å få dette gjort. Nå går de fleste av oss allerede med et pedometer i lommen eller vesken. Mobilen vår har gjerne en helseapp som ikke bare teller antall skritt, men også hvor mange høydemeter (i etasjer) du har gått. Flott statistikk får du også. Dermed er det enkelt å følge med på gjennomsnittlige trinn pr. dag i løpet av en uke eller måned, for eksempel. Du ser tydelig om du forandrer på aktivitetsnivået.

## Hvorfor 10 000 skritt?

Uansett hvilken skritteller du bruker, er 10 000 trinn sannsynligvis det magiske tallet som vil bli forhåndsprogrammert som et mål i enheten din. Men hvorfor 10 000 skritt?

En studie fra 2011 fant at friske voksne kan gå mellom ca. 4000 og 18 000

## 7 tips for å komme i gang – hjemme og på jobb

1. Legg inn en daglig spasertur. Sett deg som mål å gå minst 30 minutter hver dag. Det hjelper deg å nå trinnmålet ditt.
2. Ta mini-turer. Del dagen i tre deler (morgen, ettermiddag og kveld) og forplikt deg til å ta en 10 til 15 minutters spasertur i løpet av hvert av disse tidspunktene. På slutten av dagen vil du kunne registrere bra med skritt.
3. Snakk person til person. I stedet for å bruke chat eller mail i jobben, reis deg og gå bort til skrivebordet til kollegaen din.
4. Ta en omvei. Bruk et toalett som ligger lenger unna kontorpulten din, bare for å øke antall skritt.
5. Ta trappene. Ja, dette er et kjent grep, men prøv denne vrien: Når du kommer opp til den etasjen du er på vei til, snu og gå ned igjen, og gjenta prosessen.
6. Gå og snakk. Når det er mulig, prøv å ta telefonsamtalene dine på steder der du kan gå frem og tilbake mens du snakker. Dette fungerer til og med for møter.
7. Gå under barnas fritidsaktiviteter. Hvis du har barn som driver med sport eller deltar i en aktivitet som du må være til stede på, gå mens de holder på, i stedet for å sitte og se på.

skritt/dag, og at 10 000 skritt/dag er et rimelig mål for friske voksne.

Dette tilsvarer omtrent åtte kilometer om dagen, og har lenge vært det anbefalte for å vedlikeholde formen. Vil du komme i bedre form, må du gå mer, har omkvedet vært.

Men det gjelder ikke lenger.

## Kanskje 7000 skritt er nok?

En rykende fersk studie fra USA tyder på at det å gå «bare» 7000 skritt om dagen kan rekke langt når det gjelder å få en bedre helse.

Forskerne fant at middelaldrende mennesker som gikk minst 7000 skritt om dagen ved undersøkelsestidspunktet, i gjennomsnitt hadde 50–70 prosent mindre sannsynlighet for å dø, uansett grunn, i løpet av det neste tiåret, sammenlignet med de som gikk færre skritt.

Sju tusen skritt førte altså til en signifikant lavere risiko for tidlig død, både for kvinner og menn.

Studien hadde 2110 voksne deltakere i alderen 38 til 50 år. I 2005 og 2006 hadde de på seg et akselerometer i omtrent en uke for å registrere skritt. I

løpet av oppfølgingsperioden, som i gjennomsnitt var nesten elleve år, døde 72 av deltakerne, oftest av kreft eller hjertesykdom. Ved å analysere dataene kontrollerte forskerne for kroppsmasseindeks (BMI), røyking og andre faktorer som kunne ha påvirket funnene.

#### Mer er ikke nødvendigvis enda bedre

Deltakerne så ut til å få flere helsemessige fordeler jo flere skritt de tok, men den største statistisk signifikante reduksjonen i dødelighetsrisiko skjedde mellom 7000 og 10 000 skritt om dagen. Etter det flatet fordelene ut. Du trenger heller ikke gå fort, det var ingen sammenheng mellom trinnintensitet, hastighet og dødelighet.

Forskerne har dermed vist at det er en gradvis risikoreduksjon i dødelighet opp til et visst punkt. Så for deg som går 4000 skritt om dagen, kan det være en fordel å øke til 5000 skritt, for deretter å jobbe deg oppover mot 7000 skritt.

#### 10 000 skritt var japansk reklamejippo

Det ofte siterte 10 000-skrittmerket var aldri et bevisbasert tall, men snarere et magisk markedsføringsverktøy for en japansk skritteller som kom ut på 1960-tallet. Skrittellerens merkenavn, Manpo-Kei, betyr «10 000 trinnskritteller» – og et nytt fenomen ble født.

Selv om forskerne nå har nedjustert det magiske tallet fra 10 000 til 7000 skritt pr. dag, så handler det tross alt om helsen din, og ikke hvor lite man kan «slippe unna med» å gjøre.

#### Gå mer enn du pleier

For å få et utgangspunkt å sammenlikne deg med, kan du se på følgende kategorier:

- I. Inaktiv: mindre enn 5 000 skritt pr. dag
- II. Gjennomsnitt (noe aktivt): varierer fra 7500 til 9999 skritt pr. dag
- III. Veldig aktiv: mer enn 12 500 skritt pr. dag

Antall skritt du sikter mot på en dag, bør være basert på målene dine. Kanskje klatre opp i neste gruppe? Det viktigste for å komme i bedre form, er at du begynner å gå mer enn du har pleid å gjøre. Med andre ord, legg energien din i å øke aktiviteten gjennom dagen. Små 250–500 ekstra skritt pr. dag er supert!

*Kilder: Paluch AE, Gabriel KP, Fulton JE, et al. Steps per Day and All-Cause Mortality in Middle-aged Adults in the Coronary Artery Risk Development in Young Adults Study. JAMA Netw Open. 2021;4(9):e2124516.*

*www.helsedirektoratet.no/faglige-rad/fysisk-aktivitet-i-forebygging-og-behandling/voksne-og-eldre*



En rykende fersk studie fra USA tyder på at det å gå «bare» 7000 skritt om dagen kan rekke langt når det gjelder å få en bedre helse.