

## Motion till riksdagen 2012/13:K314

av **Johan Forssell (M)**

# Dags att sluta sitta i riksdagen

## Förslag till riksdagsbeslut

Riksdagen tillkännager för riksdagsstyrelsen som sin mening vad som anförs i motionen om hälsa genom motion.

## Motivering

Frågor om vikt och ohälsa röner ett stort intresse i Sverige. Det har skrivits spaltmetrar om fetmans utbredning och svenskarna köper böcker som aldrig förr om olika dieter med och utan kolhydrater. Skälen är uppenbara. Under många år har vi sett en utveckling som gjort att vi blivit allt tyngre. Såväl övervikt som fetma drabbar fler svenskar än tidigare.

Även om fetman är ett stort samhällsproblem, så är det inte det enda problemet förknippat med bristande hälsovanor. Till exempel visade en nyligen presenterad studie gjord av forskare i Sydney, att de personer i studien som satt mer än elva timmar per dygn löpte 40 procent större risk att dö inom tre år än de som satt mindre än fyra timmar.

Samtidigt vet vi genom svensk forskning att svenska 16-åringars kondition har försämrats de senaste decennierna. Förklaringarna är flera. En är att vårt moderna samhälle har byggt bort mycket av den vardagsmotion som tidigare utgjorde normen.

Rulltrappor och hissar används slentrianmässigt i de flesta större byggnader, även om de flesta med lätthet skulle klara några trappsteg. Också när vi försöker göra rätt, lyckas vi inte alltid röra tillräckligt på oss. Efter en lång dags stillasittande framför datorskärmen, ser man inte sällan människor gå till gymmet för att sätta sig på en träningsbänk. Även om det sker med en hantel i handen, förändrar inte det faktumet att man fortfarande sitter ned.

Stillasittandet börjar redan i unga år. Många barn blir skjutsade med bil till skolan eller tar bussen, istället för att gå eller cykla. Efter skolan och på helgerna ersätts inte sällan lek utomhus med dataspelande inomhus.

## Fel! Okänt namn på

För oss riksdagsledamöter har det gått så långt att stillasittandet till och med är inbyggt i själva beskrivningen av vad vi gör. Vi *sitter* i riksdagen. Många har *suttit* här under flera mandatperioder. Snart ska vi ta ställning till om vi vill *sitta* i fyra år till.

Den viktigaste insatsen mot både fetma och stillasittande är förebyggande arbete. Föräldrarna har det största ansvaret för sina barn, men även skolan kan göra viktiga insatser för att skapa goda normer kring god hälsa, kost och motion. En annan viktig aspekt är att arbeta lokalt för att stimulera vardagsmotionen. Det handlar om att skapa möjligheter för människor att till exempel kunna cykla till arbetet eller skolan. Liksom att sluta åka hiss eller ta rulltrapporna av slentrianmässiga skäl.

Det sistnämnda är intressant också för oss riksdagsledamöter. Riksdagens hissar och rulltrappor används flitigt från tidig morgon till sen kväll. Samtidigt ekar de flesta trapporna fullständigt öde. Är det verkligen för att vi inte klarar av att gå i en vanlig trappa? Eller kan det vara så att vi har vant oss vid den bekvämlighet som en rulltrappa ger?

Goda hälsovanor varken kan eller bör lagstiftas fram från riksdagen. Däremot kan vi fatta beslut som underlättar för människor att själva fatta kloka beslut. Vi kan också genom handling visa att förstår hur avgörande frågorna är för vår hälsa och välmående.

Låt oss stänga av riksdagens rulltrappor som en symbol för ett friskare Sverige. Inte helt och hållet men i alla fall under en av årets 365 dagar (hissarna lämnar vi orörda för dem som på grund av till exempel ålder eller skador inte kan gå i trappor).

En rulltrappefri dag i riksdagen skulle naturligtvis inte avhjälpa alla utmaningar kring stillasittande och ohälsa. Däremot skulle det kunna leda till en diskussion om bristen på vardagsmotion liksom hur vi kan inspirera till goda vanor i hela samhället.

Stockholm den 1 oktober 2012

*Johan Forssell (M)*