Urolige bein og armer?

Da kan du bli gammel! Forskere har funnet ut at fikling kan være sunt.

AV IRENE INMAN TJØRVE | PUBLISERT 2. OKT. 2017 | OPPDATERT 24. JAN. 2020

DEL | LAST NED

En gutt som sitter i gresset og leker med en fidget spinner.

Fikling kan være bra. Foto: Shutterstock

Er du en slik som tråkker takta, fikler med blyanten og vrir hendene? Det kan gi deg et lengre liv enn hvis du sitter stille i mange timer om dagen.

Sitter stille

Stillesitting er den nye folkesykdommen. Folk som sitter mye stille, har lettere for å få helseproblemer som kreft, diabetes og fedme. Britiske forskere har funnet ut at kvinner som sitter stille i over sju timer om dagen, har 30 prosent større risiko for å få alvorlige helseproblemer enn kvinner som sitter stille i under fem timer daglig.

Fikling er bra

Kvinnene ble spurt om hvor mye de fikler, på en skala fra 1 til 10. Vi vet jo at mosjon er bra, men forskerne ønsket å finne ut om slike små bevegelser også var gunstige for helsen. Det viser seg at jo mer man fikler, desto bedre virkning har det på helsen. Det overraskende var at de som sa at de fiklet mye mens de satt, ikke hadde noen økt risiko for alvorlige helseproblemer.

Forskerne tror at fiklingen også hjelper oss å fokusere tankene. Så bare tråkk og fikle i vei! Det kan både hjelpe deg å konsentrere deg og gi deg et lengre liv.

KROPP OG HELSE MENNESKEKROPPEN

Forskningsrådet

Meldinger ved utskriftstidspunkt 2. mai 2024, kl. 23:46 CEST

Det ble ikke vist noen globale meldinger eller andre viktige meldinger da dette dokumentet ble skrevet ut.