

## Urolige bein og armer?

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

Av Irene Inman Tjørve | Publisert 02.10.2017 | Oppdatert 24.01.2020

Del  | Last ned 



Fikling kan være bra. Foto: Shutterstock

Er du en slik som trækker 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 trakk og fikle i vei! Det kan både hjelpe deg å konsentrere deg og gi deg et lengre liv.

Kropp og helse

Menneskekroppen

Nyeste om kropp og helse





Drømmer du om å bli fotballproff?

**Publisert:** 11.05.2020

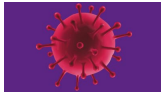
---



Møt fire som elsker fotball

**Publisert:** 11.05.2020

---



Hva slags virus er dette?

**Publisert:** 11.05.2020

---

[Se flere artikler](#)

---