

13. juni 2010



Fodbold er sundt – især hvis du spiller det, mand!

Dette års Sundhedsuge for Mænd skydes i gang, når Danmarks spiller sin åbningskamp ved VM i Fodbold. Årets tema er mænd, kost og krop. Og der er virkeligt brug for at gøre noget for at få de danske mænd op af stolene.

Et flertal danske mænd er for lidt fysisk aktive. Dvs. mindre end de anbefalede 30 min. om dagen. Det medfører sygdomme og død i en alt for tidlig alder - mens mændene stadig er aktive med job, familie og venner. 7-8 % af alle dødsfald kan relateres til fysisk inaktivitet. Og fysisk inaktive dør i gennemsnit 5-6 år for tidligt.

Nye danske forskningsresultater viser, at fodbold er særlig sundt for mændene. Ved at spille motionsbold et par gange om ugen sænkes kolesteroltallet, blodtrykket og vægten, mens humøret stiger.

Mændene er svære at motivere til at komme i gang. *"Mange tænker, at det da nok ikke er så slemt. De har ofte helt urealistiske forestillinger om deres egne evner"* siger chefpsykolog Svend Aage Madsen, der er formand for Selskab for Mænds sundhed. Han understreger, at det er på høje tid, at forskes i, hvordan mænd motiveres til at forbedre deres livsstil.

Mænd vil gerne

Der er dog håb for forandringer. En undersøgelse blandt 1300 medlemmer af 3F og Dansk Metal viser, at 52% af mændene gerne vil være mere fysisk aktive indenfor den næste måned og 1/3 er motiverede, hvis det hurtigt blev synligt at de fik større muskler og mindre mave!

Undersøgelsen viser også, at mændene har brug for nogle rammer for at leve sundere. F.eks. angiver 1/3, at det ville blive lettere at være fysisk aktiv, hvis der var gratis motion på arbejdspladsen.

Hvordan gør man?

Danske mænd spiser langt fra sundt nok til at forebygge sygdomme f.eks. hjerte-kar-sygdomme, sukkersyge og kræft. Undersøgelsen viser at mændene mangler viden om, hvordan man laver sund mad. Flere end 1/3 mændene vil gerne spise sundere, hvis deres partner eller de selv blev bedre til at lave sundere mad. 10 % mener det vil gøre det lettere, hvis prisen på slik og chips steg, og blev billigere at købe frugt og grønt.

"Det er overraskende positivt at mændene i så stor udstrækning er motiverede til at gøre noget for deres sundhed" siger Regitze Siggaard, bestyrelsesmedlem af Selskab for Mænds Sundhed. "Tidligere var der den overbevisning, at særligt lavt uddannede mænd var svære at motivere – men undersøgelsen bekræfter, at mændene faktisk gerne vil, hvis der bliver tilbudt særlige mande-rettede aktiviteter og der blev sat ind på både på arbejdspladserne og i fritiden" afslutter Regitze Siggaard.

Op af stolen i Mens Health Week

Mens Health Week et et partnerskab med både offentlige, private og frivillige organisationer. Ugen vil tilbyde mænd en masse aktiviteter, som netop imødekommer mændenes behov og ønsker om at komme i gang!

Der er sundhedstjek på genbrugspladsen og i byggemarkeder. 36 kommuner har særlige aktiviteter i ugen. Der er Fodbold Feber Cup – en motionsturnering for mænd mmm.

Læs mere om alle ugens aktiviteter på www.sundmand.dk. Yderligere information:

- Partnerskabsansvarlig Regitze Siggaard, tlf. 4162 4887 eller pr. mail regitze@aktivo.dk.
- Svend Aage Madsen, Formand for Selskab for Mænds Sundhed, tlf: 26212851.

Fakta om mænd, fysisk aktivitet og kost

- 51 % af danske mænd mellem 15 og 75 år lever ikke op til anbefalingen om at være fysisk aktiv mindst 30 minutter om dagen med moderat intensitet
- Ca. 60 % af mændene i alderen 15-75 år med stillesiddende arbejde i hverdagen lever ikke op til anbefalingerne om fysisk
- Mænd spiser i gennemsnit "4 om dagen" svarende til 150 gram og 250 gram frugt og frugtprodukter Kun 14,9 % af de voksne mænd i Danmark spiser salat/råkost dagligt. For kvinder er tallet 24,3 %
- Mænd i alderen 18-75 år spiser for meget fedt og bidrager til at over halvdelen af alle mænd er overvægtige! Flere og flere undersøgelser har de seneste år vist, at sund kost og fysisk aktivitet kan forebygge en række kræftsygdomme - også blandt nogle af de kræftsygdomme, der er hyppige blandt mænd

Fakta om Mens Health Week

Men's Health Week afvikles i Danmark for 7 gang. Der er fokus på mænd fordi:

- Mænd dør for tidligt af årsager, som kan forebygges
- Mænd får for ofte kræft, sukkersyge, hjerteproblemer mv.
- Mænd lever livet farligt – bl.a. på arbejde, i trafikken og med deres livsstil
- Mænd spiser ikke så sundt
- Mænd skal motionere mere
- Mænd reagerer sent på symptomer og går ikke til lægen
- Dobbelt så mange mænd begår selvmord
- Mænds psykiske problemer er underbehandlede
- Sundhedsvæsenet er ikke for gode til at opfylde mænds særlige behov

Men's Health Week 2010 i Danmark

Att. Selskab for Mænds Sundhed, Danmark (SMSdk) – Adr.: Svend Aage Madsen,
Afs. 4272 – Rigshospitalet – Blegdamsvej 9, 2100 København Ø.
Tlf.: 26 21 28 51 / 35 45 47 67 - E-mail: svaam@rh.dk / svendaage@madsen.mail.dk