

ÖKAD OHÄLSA ÄR ETT STRUKTURELLT PROBLEM

2013-11-06

Av: Movium

Illustration: Karin Andersson

Individen tvingas bära ett stort ansvar för sin hälsa i vår kultur. Men det ökande problemet med ohälsa måste lösas på en högre politisk nivå, menar Titti Olsson.

Vi lever sannerligen i en sittandets kultur. Forskningen kring sittandets negativa effekter har fått stor uppmärksamhet på senare tid. Och vi äter fel. Men även om vi förändrar våra kostvanor förbättras inte alltid vår hälsa – enligt Folkhälsoinstitutet ökar antalet överviktiga barn trots förändrade kostvanor. Däremot visar forskning att den som har ett stillasittande arbete, men som bara gör den lilla förändringen att stå upp och jobba då och då, kan förbättra sin hälsa.

Vi rör oss alldeles för lite, och det vet vi faktiskt också, ingen kan påstå något annat idag.

I dagens politiska klimat läggs ett stort ansvar på individen. Istället för att söka lösningar i de stora strukturella ordningarna hänskjuts ansvaret till den enskilda. Det är individen som ska rädda sig själv och världen – ät rätt, rör på dig och sluta åka bil så ska du se att allt ordnar sig.

Men att röra sig mer handlar inte om att sitta stilla hela dagen för att sedan ta bilen till skogen efter jobbet för att springa tre mil. Det är ju verkligen ett förlegat, funktionalistiskt tänkande. Det är det vardagliga rörelsemönstret som måste förändras för att hälsan ska stärkas.

Boverket har på uppdrag av regeringen utrett sambandet mellan folkhälsa och stadsplanering och kommit fram till att det inte alls är mer information till invånarna som behövs, utan att det är själva planeringen av städer som måste förändras. Genom medveten stadsplanering kan just sådana strukturella omställningar uppnås. Det handlar om att planera och gestalta städer så att människor i sin vardag kan leva ett mer aktivt liv, vara mer involverade i stadens utveckling och känna större tillhörighet.

I detta nummer av Stad tittar vi på den byggda miljöns påverkan på människors hälsa. Vad är det egentligen Boverket säger? Varför får barn hela tiden mindre plats när all forskning pekar på att det är mer plats de behöver? Och varför vill så få politiker inse de stora parkernas värde?

Vi får bland annat följa med till Örebro, Malmö och Lund som alla satsar på sina cyklister. I Köpenhamn visar stadsarkitekt Tina Saaby sina favoritplatser som alla uppmuntrar till rörelse.

Efter att ha jobbat med temat om folkhälsa och stadsplanering kan Stad ännu en gång konstatera att vi står mitt i ett omvälvande skede. Det finns mycket kunskap och många möjligheter – men vilka stads- planeringsprocesser och stadsmiljöer kommer det att resultera i?

Denna text är hämtad ur Tidskriften Stad nummer två, med temat Aktivera staden – om folkhälsa och stadsplanering.

Läs mer och smygläs valda artiklar på [Moviums hemsida »](#) eller [Bokhandel »](#)

Digitala nummer hittar du [här »](#)