

## **Ny forskning forbinder specifikt cykling som pendlerform med effektiv forebyggelse af hjerte-kar-sygdom. Dét bør få konsekvenser for regeringens investeringer i bedre infrastruktur til cyklisterne, mener Hjerteforeningen**

*Mads Louis Orry, journalist i Hjerteforeningen*

Flere penge til cykelstier og forbedrede vilkår for cyklisterne i regeringens 2025-plan.

Sådan lyder ønsket fra Hjerteforeningen, efter ny forskning nu peger på et direkte link mellem cykling og god forebyggelse af hjerte-kar-sygdom.

- Cykling er sundt. Specielt for hjertet. Og derfor bør politikerne være opmærksomme på den store, positive forskel, det kan få for de mange nuværende hjerte-kar-patienter og generelt danskerne i risiko for at få hjerte-kar-sygdomme. Forskningen viser også, at cykling er effektiv forebyggelse mod fedme og forhøjet blodtryk, forklarer chefkonsulent i Forebyggelsesafdelingen Simon Rask.

Efter at regeringen har udskudt 2025-planen, er der tid til at få prioriteret aktiv transport ind i planen.

### **Forskning peger på stor gavn af pedaltråd**

To ny forskningsresultater, der netop er offentliggjort i Journal of the American Heart Association og Circulation, viser at folk, der cykel regelmæssigt - enten som hverdagscykling eller som motion - ser ud til at have lavere risiko for hjerte-kar-sygdom. Resultaterne bygger på to nye undersøgelser fra Danmark og Sverige.

Af de deltagere i forskningsstudiet, som begyndte at cykle i løbet af en 5-årig periode mellem 2 sundhedstjek, havde 25% af deltagerne mindre risiko for at udvikle en hjertesygdom i de efterfølgende 15 år.

- Der er således god indikation for at cykling er et effektivt middel til at forebygge hjerte-kar-sygdomme, siger Simon Rask fra Hjerteforeningen.

Et andet forskningsstudie viser, at personer, der regelmæssigt cyklede i fritiden eller som transport, havde mellem 11 og 18 % færre hjerteanfald under en 20-års opfølgning. Dette studie er offentliggjort i dag i Circulation.

- Begge undersøgelser støtter således op på vigtigheden af at fremme cykling som transport som en god sundhedsstrategi for det offentlige i bestræbelserne på at reducere risikoen for hjerte-kar-sygdomme, fedme og forhøjet blodtryk.

I alt har de to forskningsstudier undersøgt 45.000 voksne danskere og 20.000 voksne svenskere i forhold til bl.a. sundhedsforbedringer for dem, som begyndte at cykle i løbet af de 10 og 20 år, som undersøgelse forløb.

### **Afgørende med stærkere fokus på cyklisterne vilkår**

- Det er afgørende, at vi fortsat har fokus på at fremme cykling i Danmark. Der er særligt behov for en stor indsats også uden for de store byer, siger Simon Rask.

Han forklarer, at der er en vækst i andelen af personer, der cykler som transport i København Odense og Århus. Men i de mindre byer falder andelen, der cykler, og ikke mindst falder den samlede andel af personer, der cykler i Danmark.

- Der er stort behov for at gøre en særlig indsats. I det lys er det helt afgørende, at regeringen igen får oprettet en cykelpulje med fokus på at fremme cykling i hele Danmark.

Simon Rask peger på, at 17 % af alle ture og 4 % af alle kørte kilometer er på cykel.

- En god målsætning for folketingspolitikere i Danmark er derfor at afsætte 4 % af alle de trafikinvesteringer, som staten laver, til cykling. I Danmark vil det i dag sige, at vi skal bruge 1,1 mia. kroner på cykling alene i forbindelse med regeringens 2025-plan for infrastruktur for at fastholde det antal cykellister vi har i dag.