

---

## Lat-Hans

---

MINILEDER

ARE BREAN

Sjefredaktør

---



At vi alle skal gå litt mer, bør være helseøkonomenes våte drøm. Moderat fysisk aktivitet i form av gange forebygger en lang rekke sykdommer, og Transportøkonomisk institutt regnet i 2009 ut at den positive helseeffekten av økt gange i befolkningen er tre kroner per gånne kilometer. I dag følger bare én av tre nordmenn gjeldende minimumsanbefalinger for moderat fysisk aktivitet. Norge er nå det landet i Norden med høyest andel voksne innbyggere med fedme.

Samtidig tilbyr et titalls aktører elsparkesykler i norske byer. Sparkesyklene til bare én av aktørene ståfraktet oss nesten 6 millioner kilometer i 2020. Alternativet ville vært å gå for nærmere 60 % av de stående, viser en studie.

Der Lat-Hans går foran, kommer Smal-Hans etter, lyder et gammelt norsk ordtak. Nåtidens Lat-Hans står rett opp og ned. Men Smal-Hans kommer fortsatt etter.

---

Publisert: 28. juni 2021. Tidsskr Nor Legeforen. DOI: 10.4045/tidsskr.21.10.01

Opphavsrett: © Tidsskriftet 2026 Lastet ned fra tidsskriftet.no 11. juli 2026.