

Fysisk aktivitet

– färskvara som håller dig frisk

Vill du minska risken för att dö av hjärt-kärlsjukdom, för att få högt blodtryck, åldersdiabetes och tjocktarmscancer? Vill du dessutom slippa drabbas av bensår, blodpropp, fetma eller börja känna dig piggare och mindre nedstämd? Ja, då är forskarnas råd att vara mer fysiskt aktiv.

MÅNGA AV OSS har hört att fysisk aktivitet är bra för hälsan. Men varför är det så bra? Idag finns det en stor mängd forskning som beskriver de positiva effekterna av fysisk aktivitet och träning.

Regelbunden fysisk aktivitet förbättrar fysisk funktionsförmåga, livskvalitet, stämningsläge och en del mentala funktioner. Dessutom minskar risken att drabbas av sjukdomar som hjärtinfarkt, diabetes samt bröst- och tjocktarmscancer.

För patienter som genomgått en hjärtinfarkt förbättras överlevnaden och för diabetiker och astmatiker minskar läkemedelsbehovet. Slutligen, risken för en för tidig död minskar påtagligt.

Förklaringen bakom dessa positiva effekter är att ett flertal organ och vävnader förändras och anpassas till regelbunden träning. (Se illustrationen!)

Vad är det då som avgör hur mycket

du förbättras om du ökar din nivå av fysisk aktivitet? Jo, forskningen har visat att ju lägre aktivitetsnivå du befinner dig på, desto större effekt kan du förvänta om du höjer din aktivitetsnivå. Med andra ord: den som idag är fysiskt inaktiv och har en risk att insjukna i exempelvis hjärtkärlsjukdom kan uppnå större hälsovinster genom regelbunden fysisk aktivitet, än en redan aktiv person som höjer sin träningsnivå.

”Det gäller alltså att se fysisk aktivitet som en färskvara och ge kroppen en daglig dos.”

ANDRA FAKTORER som påverkar den hälsoeffekt du kan få ut är hur ansträngande aktivitetspasset är (intensitet), hur länge du håller på varje gång (duration), hur ofta du aktiverar dig (frekvens) samt under hur lång period du fortsätter att göra det. Ålder och kön spelar däremot en mindre roll för hälsoeffekten.

Men hur mycket ska du aktivera dig? Ett enda träningspass har positiva hälsoeffekter under ett till några dygn; det gäller alltså att se fysisk aktivitet som en färskvara och ge kroppen en daglig dos.

En vanlig rekommendation är att aktivera sig totalt 30 minuter varje dag, och se till att bli lite svettig. Aktiviteten kan delas upp i tre gånger tio minuter, och ändå ge samma hälsoeffekt. Exempel på sådana vardagsaktiviteter är cykling, promenader samt hushålls- och trädgårdsarbete.

FÖR ATT KUNNA FÖRBÄTTRA och bibehålla styrka och kondition räcker det dock inte med vardagsmotion. Då måste det till en fysisk träning med en högre intensitet, det vill säga nära gränsen för ens maximala kapacitet.

Man ska helst bli riktigt andfådd för att kunna öka sin kondition eller trötta ut sina muskler ordentligt för att öka sin styrka.

Rekommendationerna för konditionsträning ligger på tre–fem träningspass i veckan och för styrketräning på två–tre pass i veckan. När du tränar med en högre intensitet måste du dock tänka på att kroppen behöver återhämtning för optimal effekt. Det är alltså klokt att lägga in vilodagar, för att få balans mellan aktivitet och återhämtning.

Att promenera, cykla eller ta trapporna kan du däremot fortsätta med varje dag!

LOIS STEEN VIVANCO

FAKTA

Fysisk aktivitet på recept

Fysisk aktivitet och träning har alltid varit en viktig del av sjukgymnastisk behandling. Att det nu finns en stor mängd forskning som visar att fysisk aktivitet har lika bra effekt som vissa mediciner för hjärtkärlsjukdomar, KOL och diabetes, gör att användandet av fysisk aktivitet sprids även till andra yrken i hälso- och sjukvården.

Vid sidan av sjukgymnaster finns det nu läkare och sjuksköterskor som ordinerar fysisk aktivitet på recept, (FaR), för att förebygga eller behandla vissa sjukdomar.

Statens folkhälsoinstitut har gett ut boken FYSS 2008 där man kan läsa om vilken typ av träning och i vilken dos som passar bäst för olika tillstånd.

Läs mer på: www.fyss.se



Så påverkas kroppen av träning

Förklaringen bakom de många positiva effekterna av fysisk aktivitet är att flera organ och vävnader förändras och anpassas till regelbunden träning på ett väldigt ändamålsenligt sätt.

Hjärtat

Efter ett par månaders träning är hjärtats slagvolym större och både vilopulsen och pulsen vid ansträngning är lägre. Det gör att hjärtat pumpar effektivare. Kranskärlen blir bättre på att slappna av och släppa igenom blod till hjärtmuskeln. Minskad risk för hjärtinfarkt.

Lungorna

Träning förbättrar andningsmuskulaturens uthållighet och volymen på varje andetag blir större. Blodflödet och gasutbytet förbättras.

Mage-Tarm

En vältränad person tömmer magen oftare. Risken minskar för gallstensbildning.

Insulinkänslighet

Vältränade individer har en lägre koncentration av insulin i plasma, beroende på en sänkt frisättning av insulin och på en ökad vävnadskänslighet för insulin. Den ökade insulinkänsligheten kopplas ihop med en minskad risk att insjukna i hjärt-kärlsjukdomar.

Hormoner

Vältränade individer får ett lägre hormonpåslag vid ansträngning i jämförelse med otränade. Minskad frisättning av stresshormoner som adrenalin och noradrenalin, bidrar till att sänka viloblodtrycket.

Muskulaturen

Muskulaturen tar upp blodsocker bättre, det stabiliserar blodsockerkontrollen. Tränade muskler blir uthålligare och mindre känsliga för mjölksyra. Mängden mitokondrier (cellernas kraftverk) ökar markant, det förbättrar musklernas energiomsättning.

Hjärnan

Nervsystemet påverkas positivt. Regelbunden träning ger förbättrad koordination, balans och reaktionsförmåga. Kognitiva förmågor, självkänsla och sömn förbättras och depressionssymtom minskar. Djurförsök visar en förbättrad inlärnings- och minnesförmåga, samt en nybildning av hjärnceller.

Skelettet

Träning där skelettet belastas ger tätare och starkare skelett. Risken för bensår och höftfrakturer minskar.

Blodet

Träning förändrar blodfettprofilen genom att öka mängden hälsosamma blodfetter och minska mängden skadliga blodfetter. Det minskar risken för åderförkalkning. Blodkärlen hos tränande personer frisätter ämnen som minskar risken för blodproppar. Bättre blodflöde: Vid en fysisk ansträngning sker en kraftig blodkärlsvidgning. Det underlättar i sin tur blodflödet till hjärtat och musklerna. Lägre viloblodtryck: Efter ett fysiskt arbetspass sjunker blodtrycket.

Fettmassan

Forskning visar att olika träningsprogram minskar fettmassan. Fysisk aktivitet och träning är därför ett mycket bra redskap för att förebygga och behandla övervikt och fetma.

ILLUSTRATION: ULRIKA HEMBJER