

ÄR DU EN VINNARE?

UNDER DE ÅR som jag studerade och forskade i fysiologi och medicin tävlade jag samtidigt i kanot på elitnivå. Klara eller inte klara tentorna. Vinna eller inte vinna. Det var vad livet gick ut på. Detta fick mig att se människor som vinnare eller förlorare. Som verksam läkare fick jag lite samma bild. Vissa människor hade tur och var friska (=vinnare) andra hade otur och var sjuka (=förlorare). Ganska snabbt fick jag dock klart för mig att, precis som i idrottsvärlden och på universitetet, så var det dom som ville/kämpade bra själva som blev vinnare. Redan då började forskningsrapporter strömma in som visade att aktivitet och andra livsstilsval hade betydelse för sjukdomsutvecklingen. När jag som läkare försiktigt började påpeka för patienterna att de själva kunde påverka sin hälsa fick jag inte den positiva respons jag väntat mig.

"Du säger att om jag slutade röka skulle jag slippa min ASTMA, än sen då? Jag vill ju röka..."

"Om jag springer så botar jag min hjärtsjukdom!? Men jag hatar att springa."

"Är inte fetma en sjukdom? Blir jag smal av aktivitet och smartare kostval?"

"Jag vill inte röra på mig och jag vill äta vad jag vill."

"Om jag styrketränar regelbundet så skulle jag slippa amputera knät och sätta dit en stålprotes. Men jag avskyr ju att styrketräna."

"Om min son paddlar och styrketränar istället för att titta på TV så blir han smartare, får bättre minne och stabilare psyke, men han älskar ju TV-spel."

Och så vidare.

Vinnare och förlorare...

Idag är bilden skrämmande klar. 80-85% av våra sjukdomar och dödsorsaker är kopplade till våra livsstilsval. Av dessa 85% är ca 55% direkt kopplade till bristen på aktivitet muskulärt och hjärt- kärlmässigt. Jag trodde i min enfald att nu var saken klar. Nu när alla vet att vi alla måste röra på oss för att få och bibehålla hälsan så rör väl alla på sig? Nej tvärtom trots all klar information så rör vi oss allt mindre. Vi har till och med tagit bort vardagsaktiviteten. Fjärrkontroller, hemskickad mat, färdiglagat, mobiltelefoner, internet (arbeta borta hemma). Fortfarande tror det förvirrade flertalet att träning och bra mat är till för ett fåtal asketiska egofixerade knäppskallar.

Vi skriver september 2005. Vare sig du vill det eller inte så ligger du just nu ensam på startlinjen i loppet om hälsan i resten av ditt liv. Ska jag böja träna? Kanske rent av lyfta skrot? Fimpa nikotinet?

Äta smart?

Är du en vinnare eller en förlorare?

Björn Alber är leg läkare, arbetsfysiolog, spec idrottsmedicin och träningsfysiologi.
E-post: bjorn@genesishhealth,
hemsida: www.genesishhealth.se

