



Björn Alber

# En sund själ i en sund kropp

**H**ur enkelt uttryckte inte de gamla grekerna sanningen som forskningen nu kan bevisa gäller; Kropp och själ hör ihop. **Vill man ha en skarp hjärna så bör man se till att ha en stark = frisk kropp!** Tyvärr blänger vi "kontors-arbetare" på "muskelknuttarna" och tänker att med alla de där musklerna finns det säkert inte mycket till hjärna. Å andra sidan sneglar idrottsmännen på oss och tänker att med den där kroppen finns det inte mycket till liv.

Som medicinjourhavande läkare på St Görans sjukhus i Stockholm tog jag under ett jourpass i början av 80-talet emot ett samtal från ambulanscentralen. De berättade att ett hjärtstillestånd skulle komma in på akuten inom 6 minuter. 6 min är en lång tid utan syrgas till hjärnan. Det var min första tanke. Den andra var att rapportören tagit miste på patientens ålder. För stämde den skulle denne svårt hjärtsjuka man bara vara 38 år gammal. Men mannen såg inte ut som 38 utan snarare som drygt 60.

När vi trots ihärdiga försök inte lyckades få igång hjärtat gjordes en grundlig obduktion av denne "38-åring". Han visade sig biologiskt snarare vara närmare 90 år gammal! Inte ett enda organsystem var i fungerande skick. Han hade med dåliga livsstilsval i praktiken tagit livet av sig.

Vi svenskar har de senaste hundra åren ökat vår medellivslängd med ca 10 år. Men vi är idag alltmer vårdberoende och har i praktiken endast förlängt det sjuka livet. Vilken miss! Jag är således tillbaka vid min käpphäst att **aktivitet är livsviktigt för vår livskvalitet**. Glöm aldrig bort att du själv bestämmer över vilka risker du vill ta! Det är som du vet två system som behöver aktiveras relativt intensivt sammanlagt **3 gånger i veckan under minst 30 minuter**.

Funktionssystemet behandlade jag utförligt i min senaste artikel i SportGuiden. Hängde du med där förstod du att funktionsträning är viktigt för alla. Men som sagt det är bara halva vägen till målet; En frisk kropp! Konditionssystemet = hjärta, lungor och kärlsystem. Du bör lägga in konditionsträning minst två gånger 30 min/vecka! Träna genom att belasta stora delar av kroppens muskulatur med minst 20 min långt och medelintensivt varierat arbete. Löpning är det klassiska exemplet men det fungerar utmärkt med långfärdsskridskor, klättring, cykling till och från jobbet, eller en paddeltur. **Hitta aktiviteter som du kan införliva i din vardag!**

Konditionssystemet är viktigt att underhålla för vardaglig ork och bibehållen hjärt-kärlhälsa. För 35 år sedan var det ovanligt med



Du bör lägga in någon form av konditionsträning minst två gånger 30 min/vecka!



hjärt/kärlsjukdom utom hos de äldre. Men nu är det vår i särklass vanligaste dödsorsak och allt yngre drabbas. En av mina professorer på Karolinska Institutet hävdade att man förkortade sitt liv genom att träna!? Han sa att hjärtat börjar slå på ett människofoster i 7:e veckan. Det har då ett visst antal slag på sig sedan dör man. Alltså genom träning slösar man med hjärtslagen och dör tidigare! Mitt motargument var enkelt; Med träning minskar vilopulsen och därmed sparar man fler slag än man förlorar på sin träning.

Vid en jämförelse mellan hans vilopuls; 92 slag/min och mina 42 slag/min kan man lätt räkna fram att mina dagliga 30 min med 180 slag/min vid träning med råge kompenseras av den låga vilopulsen. Jag tjänade nära 67 000 pulsslager per dygn på min träning. Nämnde professor konditions-tränar idag flitigt!

Faktum är att vi idag vet att konditions-träning motverkar hjärt/kärlsjukdom liksom

ett flertal andra sjukdomar inklusive stress och kärlskador från tobak och alkoholbruk.

Spring för livet!

Carpe Diem

## Björn Alber

Leg läkare specialist i idrottsmedicin och träningsfysiologi  
www.genesishealth.se  
bjorn@genesishealth.se

PS. läs gärna Arthur Forsbergs utmärkta bok "Träna din kondition" DS.