



JAG ÄLSKAR MÄNNISKO-KROPPEN!

VÅR EGEN BJÖRN ALBER GER SINA TANKAR OM DET MEST FANTASTISKA VI HAR – VÅR EGEN KROPP!

Den bara fungerar och levererar så länge man bara tar hand om den det allra minsta. Stoppa bara in lite varierande käk med jämna mellanrum, spring och lek, frys lite och sov ordentligt – mer än så behöver den inte för att fungera väl i uppåt 100 år.

Jag sitter här med ett drygt halvsekel på nacken och konstaterar att det fungerar rätt väl fortfarande. Ändå måste jag erkänna att som läkare ser jag regelbundet människor som trots att de är unga på papperet förefaller att vara lastgamla och nertyngda av sjukdomar. Visste du att nästa 85% av det som gör oss så sjuka idag är faktorer som just du (och ingen annan) kan och bör påverka. Listan på dessa faktorer kan verka självklar – brist på fysisk aktivitet, tobaksbruk, fetma, missbruk av alkohol och stress. Alla vet väl det? Ändå står vi inför faktum att vi västerlänningar, trots att vi lever drygt 10 år längre än för 100 år sedan, är mer och tidigare sjuka än någonsin. Det är som om gemene man vägrar förstå att detta gäller just dom själva! Som nybliven läkare var jag övertygad att någon sjukdom skulle man ju få – det fanns ju så många! Med drygt 30 verksamma år som forskande fysiolog och läkare vet jag bättre. Det är några människor som får nästan alla sjukdomar och några få som får i stort sett inga. Risken att få en sjukdom ackumuleras genom ett brett risktagande. Till exempel den inaktive har en större chans att bli fet – fetma leder till större risk för sockersjuka, cancer och hjärta-kärl sjukdom. Sockersjuka ökar dessutom självständigt risken för hjärta- och kärlsjukdomar och så vidare.

Lönsammast för att hålla sjukdom stängden är utan tvekan att vara i fysiskt gott trim – något som kräver kanske 3-4 halvtimmar av fysisk lek i veckan. Men du blir inte bara friskare av att röra på dig – du blir yngre! Detta har länge varit en av mina käpphästar och nu ser vi allt fler vetenskapliga studier som befäster hur väl detta fungerar. Med mitt grundrecept ovan (3-4 halvtimmar i veckan) så är det möjligt för en 40-åring att fysiskt vara i bättre skick än en frisk 30-åring! En hyfsad öppning när någon tar upp det svenska favoritämnet – ålder – ”jag är faktiskt bara 18 år biologiskt sätt”. Människor köper prylar, tabletter, operationer och huskurer för att hålla sig friska. Det ända som verkligen fungerar är att använda sin kropp regelbundet. Frågar du svensken om han/hon tränar så får du ett jakande svar – pressar du på och frågar vad dom gör så har dom ”ett aktivt kontorsarbete” (10% mer energiomsättning än att sova dygnet runt). Andra säger att dom har hund som dom motionerar. Visst! – en dvärgpincer som man kopplar loss så fort man kommer utanför dörren. Själv står husse/matte där och tittar på. Får jag rekommendera varghund, stålwirekoppel popnitat till hund och handled, släpp loss en kanin – sedan kan du snacka om träning. Jag måste erkänna att jag börjat tröttna på alla lama undanflykter – ”Jag hinner inte träna” – du kan ge dig på att personen med tidsnöden lätt klämmer in 2 timmar tv per dag – Varför inte förbjuda försäljning av TV-apparater utom ihopkopplade med motionscykel via en dynamo och sladd. Du tittar på dum - burken bara så länge du trampar så det ryker om pedalerna. En frisk, smal och vältränad befolkning skulle vi snabbt åstadkomma.

Jag jobbar med Sportguiden sedan mer än 10 år tillbaka av den enkla anledningen att vi delar samma passion – att inspirera folk att röra på sig!

Vik nu ihop blaskan, snöra på dig lämpliga skodon och ge dig ut och ruska om kroppen – väl medveten om att du är en av de riktiga vinnarna i livets alltför korta race – du gillar ju att röra på dig – njuter av att klämma lagg i puder, en tur på mountainbiken eller skivstångspasset.

Vi är alltför få vinnare i Sverige så drag med dig din trötta kamrat och sedan bara njut! Carpe diem.

Björn Alber
info@genesishealth.se
www.genesishealth.se