



Björn Alber

Meningen med livet!

Som läkare har jag stått på akutmottagningar och räddat liv. På allmänläkarmottagningar och lyssnat på förtvivlade människor som undrat varför de blivit sjuka så unga. Faktum är att vi svenskar har ökat medellivslängden med drygt 10 år det senaste seklet men samtidigt blir allt fler unga sjuka allt tidigare! Nu sitter du där själv, ett par veckor efter nyår. **Nyårslöftet känns trångt och det gör skjortan och byxorna också.** Hur hamnade du där? Var lugn du är inte ensam!

Statistiken över styrka, kondition och fetma hos militärt mönstrande unga svenska män visar en snabb försämring under det senaste 50 åren. **De 20-åringar som mönstrade 1990 hade jämförbar kondition och styrka med 40-talets 65-åringar.** Enklaste sättet att förstå varför och hur vi kan ta oss ur det här är att relatera följande historia;

Amerikanska rymdflygstyrelsen NASA ville i början av 60-talet se vilka riskerna var med längre tids viktlöshet. Man hade då inte resurser att simulera viktlöshet så man lade istället killarna i sängen under 6 veckor. De blev matade genom en slang ner i magen, blev tvättade och torkade, man satte på blöjor och tog av blöjor. Det man simulerade var alltså egentligen inaktivitet, inte viktlöshet. Resultatet av 6 veckors hel inaktivitet blev förödande; killarna tappade 30% av sin kondition. Deras hjärtan hade minskat i storlek likaså deras blodmängd. Muskelstyrkan hade minskat med 35%, benmassan hade minskat och ledbrösket blivit tunnare. Med detta hade de i praktiken fått en 60-åringens kondition, hållfasthet och styrka.

Slutsats, **inaktivitet är livsfarligt!** Den är bevisligen den största riskfaktorn bakom för tidigt åldrande, sjukdom och död. **Tobak, fetma, stress och alkohol är de andra stora riskfaktorerna.** De är klart underordnade och påverkade av inaktiviteten. Hjärtsjukdom, benskörhet, lefskador, nack-, skuldra- och ryggproblem, förstoppning, sockersjuka, fetma, infektioner och cancer. Listan på sjukdomar kan göras hur lång som helst. Du som hängt med i texten så här långt, förstår nu varför vi läkare använder aktivitet som såväl förebyggande som botande medicin.

Vid ett stort läkar- och fysiologsymposium i Toronto, Canada -94 satte man upp följande consensusuttalande: **Aktivitet ger man som kvinna, gammal som ung, bättre kondition, styrka och hållfasthet.** Den som är regelbundet och allsidigt aktiv kan räkna med; högre energiomsättning (egentligen bättre fettförbränning), långsammare biologiskt åldrande, starkare psyke och vilja. Bättre hälsa och prognos vid graviditet för såväl mamma som barn. Större tolerans mot kyla och värme. Normal fysisk och psykisk utveckling för de unga. Detta förutom de rent förebyggande och botande effekterna.

Aktivitet ger liv - aktivitet är liv!

Det är trist att betrakta nyårslöftet om att vara aktiv, sluta röka och äta bättre som en inskränkning och uppoffring. Det är tvärtom att tacka ja till livet!

Du är redan en vinnare! Tidningen du har i handen har du fått på en sportbutik eller ett aktivitetscentrum. Under de kommande månaderna kommer jag i en serie av artiklar att inviga dig i vad vi idag vet om kost, träning och livstilsrisker. Det finns så mycket spännande och roligt du kan hitta på som samtidigt gör dig frisk, smal och stark. Tillsammans skall vi finna vägen till ett friskt och rikt liv.

Häng med!

Björn Alber

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

JAG BARA undrar...

I SPORTGUIDEN NR 7 har Claes Kanold skrivit ett reportage om träning. Upplägget utvecklar sig till en reklam för Polars pulsklockor. Som reklamreportage för pulsbase-rad träning är dock reportaget tveksamt. Möjligen brister det lite i Claes fysiologikunskaper eller också har han haft onödigt bråttom i författandet. Utifrån reportaget går det tyvärr inte att förstå varför det kan finnas ide att mäta pulsen under träning. Även om författaren inte vill fördjupa sig i fysiologi vore det önskvärt att de uppgifter som ändå tas med vore i närheten. Sedan när började de vita blodkropparna transportera syre och när började all konditionsträning gå ut på att förbättra syreupptagningsförmågan, VO2 max?
Läs på lite innan nästa försök, Claes.
//Mattias Hedlund

Hej Richard
Tack för ditt påpekande, oturligt nog var det någon som trampade snett... i citeringen.
Vad sägs om att du skriver en artikel om detta ämne och redogör enkelt vad skillnaderna är på de olika yrkes-grupperna?
Jag lovar att publicera den
...så kan vi göra något bra av detta!

Tack på förhand
Alex

Jag vill bara få lite tips på roliga uppvärmningsövningar som kan användas av killar och tjejer i olika åldrar och med olika fysiska förutsättningar. Jag skall leda grupper i friskvård med cirkelträning, gymping, stavgång m m. Börjar bli less på mina egna gamla uppvärmningar...
Har ni nå t kul så skriv!

Läste ditt inlägg & måste hålla med om att det kan tolkas på det sättet som du beskrivit.
Vad kan jag säga, synd!
Men vad jag kan uppfatta så verkar du ha koll på fysiologin därför bör du nog veta fördelarna med att ha koll på pulsen under träningspasset.
Själv använder jag pulsar under mina egna träningspass samt även med mina kunder. Vad kan jag säga, ett utmärkt instrument i träningen!

Hälsningar Micke

Hej Micke!!
Kul att du vill utveckla dig som ledare och är hungrig på kunskap.
Här kommer ett tips.
Du kan gå in på www.sisuidrottsbocker.se där kan du hitta mycket bra litteratur beträffande idrott.
Lycka till...
bra idrottsledare är vad vi behöver.

Tack för ditt inlägg
Personlig Tränare/Fitness
Alex

Tack på förhand
Alex

Tjena gänget!
Vill börja med att tacka för en bra tidning...
För ca 1 år sedan kom jag i kontakt med Alexander er personlige tränare. Jag var ca 5 kg överviktig hade precis gått ur ett trasigt förhållande, jag mätte inte bra precis. Har nu tränat styrka och aerobics samt framför allt fått hjälp med kosten. När jag började träna med Alexander var min motivation helt kass. Idag känner jag mig stark men mest av allt när jag ser mig i spegeln känner jag mig nöjd!!
Ville med denna notis bara tacka för allt stöd och hjälp som jag har fått.

Tack för det!!!
Emma Johansson Stockholm

Hej Emma.
Tack för din trevliga notis!!
Kul att du trivs med livet och träningen eller hur var det vi sa "det är ett långsiktigt tänkande som gör att framgången kommer".
Framgången och resultatet beror på att du kämpade och ville uppnå en förändring.

Tack än en gång
Alexander.

I SPORTGUIDEN NR 9 finns artikeln "Naprapat - ett ledande muskelyrke" skriven av Thomas Hansson. I en intervju med en naprapat citerar jag följande: "-Jag tors nog påstå att en färdigutbildad naprapat har både bredare och djupare kunskap om människokroppen än en sjukgymnast!" Bullshit svarar jag på det uttalandet! Antingen vet inte intervjuoffret vad han talar om eller så är han felciterad. Hur som helst är min och alla andra sjukgymnasters (och kanske också naprapaters) förhoppning att Sportguiden snarast tar med en rättvis jämförelse mellan naprapater, sjukgymnaster och gärna också chiropraktorer. Så att läsarna slipper flera pinsamma och direkt felaktiga inlägg framöver.
Tack för en i övrigt bra tidning.

MVH
Richard Kingstad,
leg sjukgymnast och journalist på
Runner's World