



Björn Alber

Omstart



Hur skönt är det inte för oss att ha sommarens möjligheter till omladdning av de psykiska batterierna. Efter sommaren brukar man dock förskräckt konstatera att man inte hunnit med underhållet av kroppen. Det känns inte lockande att krypa i träningskläderna och motiven därtill känns grumligt avlägsna.

Jag tänkte ta mig friheten att friska upp ditt minne. **Vi svenskar lever idag ca 10 år längre än vi gjorde i slutet av 1800-talet.** Vi är dock fysiskt svagare, tröttare och fetare än någonsin. Inom hälso & sjukvården ser vi allt fler barn som är i fysiskt skick som pensionärer med sköra skelett, högt blodtryck och medicinskt riskabel övervikt.



Vi letar febrilt efter mediciner för att bota dessa "sjukdomar" trots att vi redan vet att fysisk aktivitet såväl förebygger som botar det mesta av detta. Våra gener är programmerade för en livslängd kring 36 år medan vi kan förvänta oss ett dubbelt till tre gånger så långt liv. **Hur skall vi hålla livskvaliteten hög hela vägen?** Samma gamla svar gives; **Fysisk aktivitet!**

Efter 25 års ålder minskar våra hormoner de sk "anabola" uppbyggande hormonerna

kraftigt. Testosteron (man), östrogen (kvinna) samt tillväxthormonet. Med detta följer att vi både tappar allmän ork, hälsa och kraft samt våra könskaraktäristika. Enkelt uttryckt blir man successivt en svag "det". Fysisk aktivitet (styrketräning) motverkare detta och förefaller ge kvarstående höga hormonhalter längre.

Vi motverkar med aktiviteten de flesta av våra sjukdoms och dödsorsaker; hjärt & kärlsjukdom, fetma, förstoppning, sockersjuka, skelettskörhet, förslitningar och värtillstånd i muskler, leder, ligament och skelett. Vi motverkar även cancer! **Flera cancerformer är kopplade till inaktivitet** och det är klart bevisat att aktivitet motverkar många cancerformers utveckling.

Det blir allt vanligare med psykisk överbelastning. Vi pratar om depressioner och utbrändhet. Det har varit känt sedan flera år att **utbrändhet kan både förebyggas och botas med fysisk aktivitet.** I en nyligen publicerad undersökning har man även visat att fysisk aktivitet (konditionsträning), har jämförbar effekt med de bästa medicinerna vid botandet av depressioner!

Lägg sedan till, (med tanke på de miljarder som omsätts av skönhetsindustrin), att fysisk aktivitet även håller det yttre, hud, kroppsform och konstitution yngre. En lång och imponerande lista, eller hur? Vi kan sammanfatta den lätt; **människans kropp är gjord för rörelse**, utan regelbunden fysisk belastning spårar kroppen ur och ohälsa/ sjukdom uppstår.

Vilken tur att denna fantastiska medicin är så lätt och rolig att ta och att det behövs så lite av den! Låt mig ge dig ett exempel. På Genesis kör vi, som en del av ett stort friskvårdssupplägg vi driver för företag, hälsotester på folk för att se hur de mår och vilka risker de tar. En medelålders kvinnlig chef på en stor svensk affärsbank ville helst inte testas men med vänlig entusiasm fick vi henne att

ändra sig. Testet ger en uppfattning om fett-halt, kondition, rörlighet och styrka och frågar om de flesta livsstilsvalen som mat, aktivitet, tobak, rökning och stress etc. Resultatet ges i tydlig grafisk form. Damen ifråga fick testvärdet 40 där 100 är idealt!

Detta värde var allvarligt lågt, en riktig hälsorisktagare. Hon lockades att förändra några livsstilsval eller som hon själv uttryckte det; - "Jag fick offra lite TV-tid och fick äta mer än någonsin". Efter 6 månader testades hon igen och värdet var nu 140! Ett nytt liv för några halvtimmar i veckan. Hennes make drogs med och de fick mera kul tid tillsammans. Han är chef för ett byggföretag och där tränar idag 70% av de anställda.

Vart vill jag komma? Jo, ta chansen! Börja redan idag att planera för ditt framtida rika och friska liv. **Ta fram planeringskalender och planera in det viktigaste av allt; Din hälsa!**

Årets motto "**År 2001-sätt Sverige i rörelse**" får bli ditt motto!

År 2001 sätter jag mig i rörelse!

Carpe Diem (fånga dagen)

Björn Alber

Leg läkare, arbetsfysiolog
spec idrottsmedicin och träningsfysiologi
www.genesishealth.se
bjorn@genesishealth.se