

Ge mig en kvart om dagen

ARNE TAMMER kan sägas att ha varit en tidig svensk representant för en fungerande friskvårdsstrategi. Han hävdade att med ett 15 minuter långt fysiskt aktivitetspass om dagen skulle chansen till fysisk hälsa vara förbättrad. –Han hade rätt!

Redan Aristoteles förstod att ”om inte kroppens eldar underhålls” skulle hälsan, den intellektuella kapaciteten och livsgnistan tyna bort. Idag har vi säkra bevis för att den enskilt viktigaste faktorn bakom bibehållen hälsa är just att fysiskt aktivera sig men vi duperas att tro på helt andra och verkningslösa insatser.

Om det finns mycket humbug kring träning så 100-faldigas den när man pratar fettförbränning.

Bantningsartiklar sprutas ut i alla typer av ”vetenskapliga” publikationer (veckopressen). Genom att äta (eller genom att inte äta) vissa typer av födoämnen hävdar dessa ”experter” att kroppen plötsligt skall glömma bort sina metaboliska (energiomsättnings) vägar och plötsligt börja slösa med energi. Det gör den aldrig! Människokroppen är en fantastisk konstruktion som genom artusenden av svält är slipad att optimalt använda tillgängliga resurser. När man drar ned sitt näringsintag börjar kroppen med att stänga ned fettförbränningen och försöker hålla uppe nivåerna av de livsviktiga kolhydraterna genom att bygga om muskler till kolhydrater.

Låt oss se på följande; svenskar pratar ju alltid om att ”gå ned i vikt” och det resultatet får man ju av ovanstående metod. När kroppen sparar fett, förbränner de tunga kolhydraterna, och sedan bryter ner och bygger om kroppens egna muskler till kolhydrater som i sin tur förbränns så går man ju snabbt ner i vikt! Ut ur fastan/bantningen lättare men fetare än någonsin. Fettet är kvar, de tunga musklerna borta, således mer fett i förhållande till musklerna än tidigare.

Tittar man på vägen är man en vinnare, ser man i spegeln och till hälsan är

man en förlorare.

Själva ordet bantning har ett intressant ursprung; Henry Banting, som levde i England i slutet av 1800-talet. Han var kopiöst fet och fick ett mycket initierat råd av sin vän apotekaren; - **Gå riktigt många och långa promenader och sluta att äta fett, ät i övrigt som vanligt!** Ett råd som fungerade då och som fungerar fortfarande!

Vi brukar skratta åt våra grannar norrmännen men de kallar åtminstone fettförbränning vid ett bättre namn ”slankning”. En person som äter bra och rör sig ordentligt kommer oftast inte att minska så mycket i kroppsvikt men kroppssammansättningen kommer att förändras gynnsamt. **Ett bättre mått än vägen är spegeln.** Där ser du snabbt vad som händer med din kropp. Svårt att vara objektiv? Använd midja/stuss-kvoten. Du mäter ditt midjeomfång (midjan hittas i höjd med naveln grabbar) och dividerar resultatet med antalet centimeter runt rumpan. Kvoten skall vara 0.8 eller mindre. **Enkelt uttryckt så skall rumpan vara större än midjan.**

I Sverige har vi en världsauktoritet på fetma: Professor Stefan Rössner. Han hävdar att **maximalt 5 %** av en obes (fet) människas fetma **är genetiskt betingad resten beror av beteende** (ätande och aktivitet). Han har även visat att en grupp obesa kvinnor som slutade röka inte bara kunde hålla utan

till och med minska sin kroppsvikt.

Nyligen har det visats att var 4:e svensk 12-åring är medicinskt fet (det är inte lite daller utan en allvarlig medicinsk risk!) **400 gram fett räcker till 90 km hård längdskidåkning** i minusgrader (och förutsättningen för att använda fett som bränsle i detta Vasalopp är att du har kondition och hyfsad muskelmassa). En person som har 15 kg övervikt (i form av för mycket fett) har alltså resurser för 38 Vasalopp men har sannolikt för dålig kondition och för liten muskelmassa för att klara ett enda!

Låt mig ge dig tre enkla deviser att bygga upp ditt nya liv med;

- **At mycket men av rätt mat** – en nutidsmänniska behöver en energifattig men näringsrikt kost, bra med kolhydrater, proteiner, vitaminer, mineraler och vatten men fettfattig.

- **No pain no gain** – utan ordentlig fysisk aktivering av den egna kroppen förändrar man vare sig fettnivåer, kondition, styrka eller kroppssammansättning.

- **En kvart om dagen** – regelbunden relativt intensiv fysisk aktivering är det bästa receptet för hälsa och livskvalitet. Det recept som bäst reducerar alla dina hälsorisker.

Låt ditt nya rättesnöre bli; Mens sana in corpore sano - en sund själ i en sund kropp!



Carpe diem
Björn Alber

Ps. Dr Alber är tillgänglig för föredrag och seminarier - kontakt tas genom hemsidan.

Björn Alber, leg läkare, arbetsfysiolog, spec idrottsmedicin och träningsfysiologi
www.genesishealth.se bjorn@genesishealth.se