



## BJÖRN

Björn Alber, läkare och specialist på idrottsmedicin/träningsfysiologi ger sin syn på träning och hälsa. [www.genesishealth.se](http://www.genesishealth.se)

## ENKEL MATEMATIK

**D**e flesta skulle nog påstå att dom före skolstart visste svaret på vad summan av två plus två blir. Just därför är det så märkligt att det är stört omöjligt att hitta vuxna människor som kan räkna enkel matematik.

De lite högre utbildade vet av att energin är oförstörbar och endast byter form ändock lyckas inte heller dessa högutbildade med samma enkla matte. Bland mina högutbildade kolleger ser jag samma oförmåga vitt utbredd. Jag talar förstås om fenomenen bantning och fetma. Egentligen är det samma enkla addition och subtraktion: vad du stoppar i dig måste du förbränna annars lagras överskottet = fetma uppstår.

### + FÖRBRUKNING AV ENERGI

Du kan själv påverka din förbränning genom reglering av muskelmassa och aktivitet. Ju mer muskler ju större kondition, ju intensivare aktivitet ju längre tid du håller på, ju mer förbränner du.. Anekdotiskt kan nämnas att ett tungt styrketräningspass håller igång fettförbränningen många gånger längre en ett hårt konditionsträningspass.

Ju mindre muskelmassa, ju sämre kondition, ju kortare aktivitet och lägre intensitet, ju lägre förbränning.

En av det största energitjuvarna för kroppen är uppvärmningen till normal kroppstemperatur. En person som skaffar sig ett tjockt fettlager i underhud och runt vävnader

minskar på denna energiförlust. Även då man klär sig ordentligt varmt minskar energiförlusten.

### - TILLFÖRSEL AV ENERGI

Allt intag av mat och dryck som innehåller fett, kolhydrat eller protein ger energitillförsel. Vissa kombinationer är dock mer olämpliga: Snabba kolhydrater (godis, juicer etc.) sätter igång lagringshormonet insulin så kroppen tenderar att lagra snarare än förbruka energi. Samma fenomen uppstår vid stora näringsintag före vila/sänggående. För att förbränna det per vikt mest energirika näringsämnet – fett- behöver man såväl muskler som kolhydrater, kondition och aktivitet. Har man inte det tenderar kroppen att lagra fett och istället bränna socker (snabb kolhydrat). Man bör även minnas att alkohol har i stort samma energiinnehåll som fett per viktsenhet

Det finns egentligen inga ämnesomsättningsstörningar som på ett signifikant sätt påverkar kroppsmassan utan ovanstående principer är vad som gäller

### ALLTSÅ – ENKEL MATEMATIK;

- Lagom med mat
- Lågt fettintag
- Få snabba kolhydrater
- Liten kroppsfettmassa
- Stor muskelmassa
- God kondition

- Hög intensitet i aktivitet
- Långvarig aktivitet /ofta
- Fryser

= Smal → **smalare**

- För mycket mat
- Högt fettintag
- Många snabba kolhydrater
- Stor kroppsfettmassa
- Liten muskelmassa
- Dålig kondition
- Låg intensitet i aktivitet
- Kortvarig aktivitet/ sällan
- Varm

=Fet → **fetare**

Denna matte matematik är enkel men obehaglig. Ser du till att du väljer livstil modell smal så kommer garanterat att bli det och förbli det. Ju mer du slirar över på valet i livsstil fet ju säkrare blir du fast där. Att det verkligen fungerar så här visste du redan – har du någonsin sett en fet ekorre eller älg. Hundar och katter ja – våra husdjur tar efter våra vanor och ovanor. I länder med svält och hårda arbetsförhållanden finns det inte heller utrymme för fetma.

Fetma är ett välfärdspådrag som beror av livstil. Med förståelse för enkel matte och lite handlingskraft kan vi undvika de stora risker för tidig ohälsa och död som fetman och inaktiviteten innebär

Räkna rätt!

**Carpe diem!**