

(H)JÄRN GYMNASTIK!

I ALLTFÖR MÅNGAS VERKLIGHETSUPPFATTNING INGÅR BILDEN AV DEN DUMMA OCH DOPADE KROPPSBYGGGAREN – BILDEN FÖRSTÄRKS ÄVEN AV MEDIA. DEN VETENSKAPLIGA VERKLIGHETEN ÄR DOCK EN ANNAN.

När västvärlden nu håller på att drunkna i ett hav av fett och inaktivitet framstår den gamla grekiska idealbilden av den sunda kroppen med den sunda själen i som en starkt lysande ledlydare. Att fysisk aktivitet ökar förbränning och minskar risken för hjärt- och kärlsjukdom är skåpmat för de flesta. Inte lika väl känt är det faktum att det enda som kan få hjärnan att generera nya hjärnceller är en kraftig insöndring av tillväxthormon.

Tillväxthormon förnygrar dessutom vävnad i hela kroppen, ökar fettförbränningen och minskar nedbrytningen av muskel och skelettmassa. När vi nu har uppåt 600 000 svenskar med ledproblem, de flesta just på basen av för klena muskler och skelett, så verkar det angeläget att få igång detta hormonsystem. Att "dopa" sig med hormonet är fullt möjligt men det medför stor risk för biverkningar (socker-sjuka, okontrollerad tillväxt av bl.a. hjärtat och inre organsystemen). Det finns en situation där tillväxthormonet helt naturligt ökar i utsöndring – nämligen vid tung styrketräning. Detta svar ses såväl hos man som kvinna och livet igenom. Överhuvudtaget verkar kroppen svara på fysisk belastning, livet igenom, genom att bli stakare, vitalare och hållbarare.

Den svenska läkaren och forskaren Jan Lexell visade att styrketräning hos äldre sängbundna personer fick dessa att komma upp ur sängen och bli gående utan rullator igen. I den svenska så kallade Bunkeflo-studien visades att man genom att "tvinga" skolungdom till minst 30 minuters fysisk aktivitet varje skoldag, kunde generera Sveriges bästa skolresultat hos elever. Dessutom blev eleverna betydligt friskare både

fysiskt som psykiskt än det svenska genomsnittet. I en amerikansk studie blir detta än mer tydligt då en grupp tränande ungdomar jämförda med en grupp som pluggade mer, ändå var överlägset bättre vad gäller såväl inlärningsresultat som i långtidsminne av det som lärts in.

Den svenska socialstyrelsen rekommenderar att läkare inte skriver ut antidepressiv medicin utan att samtidigt starkt rekommendera patienten att bli mer fysiskt aktiv (naturligtvis för att den fysiska aktiviteten i sig har bättre effekt på depressionen än medicinen). Vi ser allt fler tappa viljan och minnet tidigt – demens - och vet dessutom att många av dessa personer skulle kunna fortsatt fungera väl om de bara varit mer fysiskt aktiva. Den fysiska aktiviteten är det framgångsrikaste sättet att motverka vissa typer av själsligt åldrande. Så vår tidigare kunskap att fysisk aktivitet är viktig måste kompletteras med förståelsen för att tung fysisk belastning i sig (styrketräning) ger alldeles speciella fördelar för kropp och själ.

Var smart –Styrketräna!



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