

MIRAKELKUR FOR KROPP OG SINN



Er du på jakt etter en kur som kan forebygge de fleste livsstilssykdommer? En kur som kan gi deg et lengre liv, mer energi og redusere stress og depresjoner i hverdagen?

Denne kuren finnes allerede! Kuren er lett å følge, den passer for de fleste og krever ikke mye utstyr. De positive effektene er mange flere enn de vi allerede har nevnt. Hva er nå denne kuren tenker du kanskje? Svaret er selvfølgelig fysisk aktivitet.

Et kjapt søk på fysisk aktivitet på VG sine nettsider viser 2 020 resultater. Dette indikerer at det skrives mye om fysisk aktivitet, og i den anledning blir det gjerne gitt mange, ulike råd. Men finnes det egentlig noe fasit? Slik vi ser det gjør det ikke det. Vi er alle forskjellige – og derfor må fysisk aktivitet tilpasses dine forutsetninger, din motivasjon og hva DU liker å gjøre.

Flere aviser og magasiner viser til forskning når de skriver om fysisk aktivitet, og spesielt da om hvilken aktivitet eller metode som har best effekt. Her er det viktig å huske på at ikke all forskning er like god, og en dose kritisk lesing kan komme godt med. Likevel viser all forskning som er til å stole på at fysisk aktivitet er bra for deg.

Det å være fysisk aktiv fremmer helse, gir overskudd og er et viktig og veldokumentert virkemiddel i forebygging og behandling av over 30 ulike diagnoser, blant annet knyttet til hjerte-kar-, lunge- og kreftsykdommer. Videre vises det til en rekke andre helsegevinster ved regelmessig fysisk aktivitet i alle aldersgrupper. Beregninger viser at fysisk aktive vinner i gjennomsnitt åtte leveår med god helse (kvalitetsjusterte leveår) i et livsløpsperspektiv, noe som innefatter både økt levetid og økt livskvalitet, sammenlignet med personer som er inaktive. Ytterligere økt fysisk aktivitet kan gi opp mot 16 kvalitetsjusterte leveår. Flere studier viser også at fysisk aktivitet bidrar positivt til å minske angst, uro og depresjoner.

Fysisk aktivitet har også en smertelindrende effekt. I hjernen har vi et eget apotek som man får tilgang til gjennom kjemiske prosesser som oppstår når kroppen er i bevegelse. Om du for eksempel sykler en tur frigjøres det endorfiner, som på mange måter kan sees på som kroppens eget morfin. Disse endorfinene hemmer at nervesignaler tolkes som smerte i hjernen.

Om vi nå kan være enige om at fysisk aktivitet er bra må vi videre si litt om hva som er fysisk aktivitet. Fysisk aktivitet er definert som «enhver kroppslig bevegelse utført av skjelettmuskulatur som resulterer i en økning i energiforbruket utover hvilenivå». Herunder finner vi blant annet arbeid, idrett, hverdagslig fysisk aktivitet, mosjon, lek, trening og så videre.

Vi er skapt for å være i bevegelse. Å være fysisk aktiv i barndommen gir gode vaner og legger et godt grunnlag for å være fysisk aktiv i ungdomstiden og videre i det voksne liv. Både barn og unge, gravide, eldre og funksjonshemmede får økt overskudd og arbeidskapasitet, opplever psykisk velvære og økt grad av selvhjulpenhet ved å være litt fysisk aktiv hver dag. En viktig huskeregel er likevel at det aldri er for sent å begynne! Den største helsegevinsten oppnår de som er i dårligst form, og dette gjelder selv i langt fremskreden alder. Alle kan være fysisk aktiv dersom det tilpasses den enkelte.

Det er viktig at du finner noe som gir deg aktivitetsglede. Helsedirektoratet anbefaler 150 minutter ukentlig med moderat daglig fysisk aktivitet. Dette kan være alt fra å gå/sykle til jobb, fotball, lek, en tur langs elvestien, i skog og mark, arbeid i hagen, å ta trappen istedenfor heis, reise deg noen ekstra ganger fra stolen før du tar turen til kjøkkenet eller annet. Finn deg en aktivitet du liker og mestrer! Start rolig og trapp opp aktiviteten etter hvert. Fordelene er for mange til å la være.

All aktivitet er bedre enn ingen aktivitet, og det er aldri for sent å begynne!

Halldis Nygård Knapstad og Berit Køhler,
Fysioterapeuter i ergo-fysioterapitjenesten, Nes kommune.

