

# Ett liv i rörelse

Lägg år till livet och liv till åren



Verktug för ändrade levnadsvanor

Innehåll: Hans Lingfors, primärvårdens forsknings- och utvecklingsenhet

Produktion: Folkhälsa och sjukvård, Region Jönköpings län

Foto: Johan W Avby. Omslag och sidan 10: Smålandsbilder

Tryck: Bankeryds grafiska, september 2015, 5 000 exemplar.

Artikelnummer: 91169801

© Region Jönköpings län, [www.rjl.se](http://www.rjl.se)

Du som läser det här kanske tillhör dem som inte rör på sig regelbundet. Du kanske inte heller är säker på att du har något att vinna på att röra dig mer. Du kanske är rädd för att det ska göra ont eller att det ska kännas alltför ansträngande. Du kanske skulle vilja komma i gång men tycker att tiden inte räcker till eller så har det helt enkelt inte blivit av.

I den här foldern kan du läsa om vad som händer kroppsligt och mentalt vid regelbunden fysisk aktivitet. Kanske kan det bidra till en ökad förståelse för betydelsen av att röra på sig. Kanske kan det också öka motivationen för dig som ännu inte är riktigt säker på att motion är något för dig.

Förhoppningen är att du ska bli inspirerad utan att känna av en massa "måsten" – att du ska få lust att röra dig helt enkelt.

## Små förändringar – stor nytta

När du läser detta kanske du ligger behagligt nersjunken i favoritsoffan och inväntar kvällens TV-program efter en lång och arbetsam dag. Horisontalläget i soffan är ett bra utgångsläge för förändring. Vill du spara energi genom låg kaloriförbrukning är soffan överlägsen. Här förbrukar du ungefär 85 kilokalorier i timmen om du är man och något mindre om du är kvinna.

Vill du öka din kaloriförbrukning kan du till att börja med sätta dig upp. Då stiger energiförbrukningen med cirka fem procent. Börjar du i det här läget att sticka eller bläddra i en tidning ökar förbrukningen med ytterligare ungefär 25 procent.

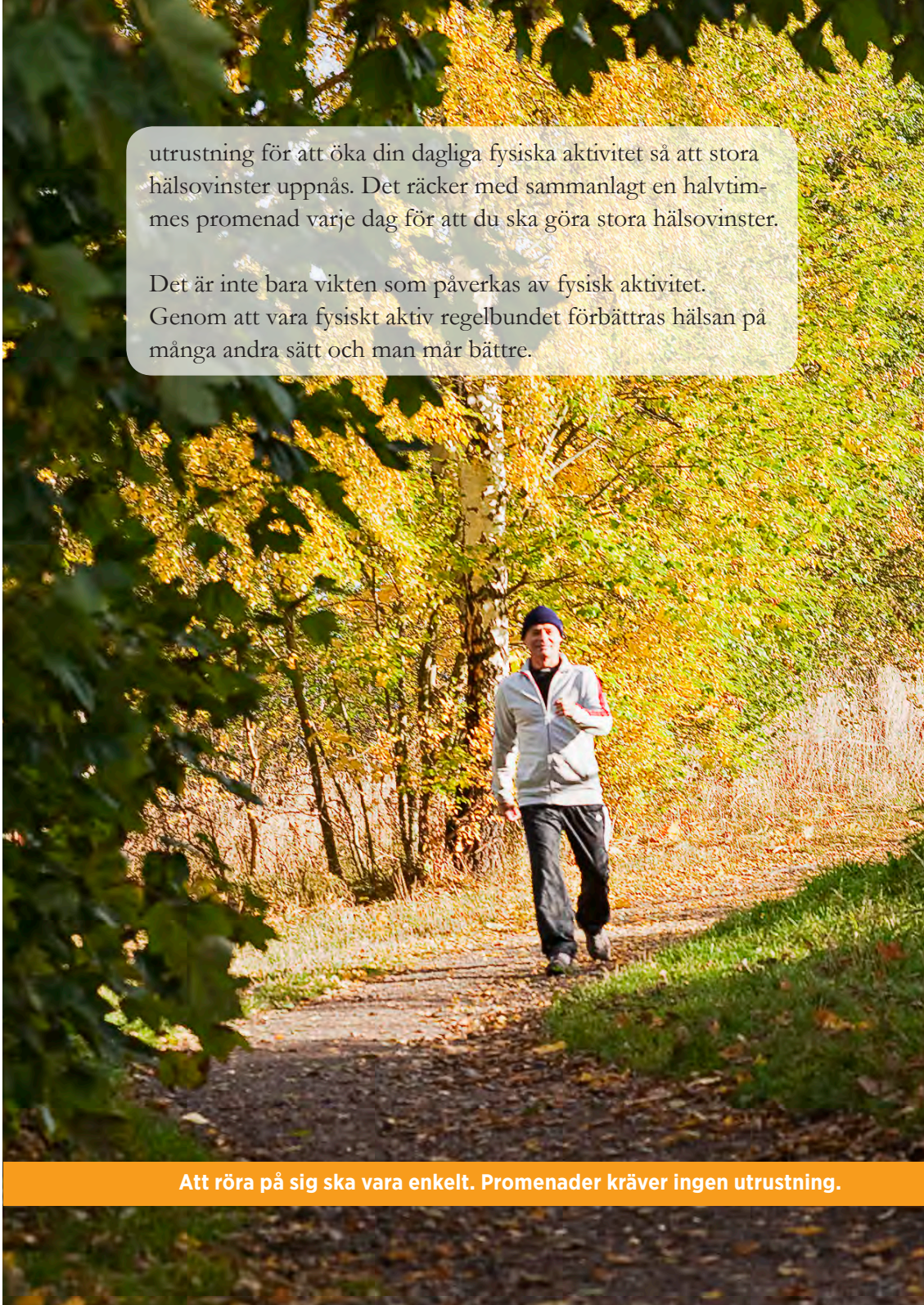
Om du sedan reser dig till stående och i denna position fortsätter att sticka eller bläddra i tidningen är din energiförbrukning uppe i 146 kilokalorier i timmen.

Skulle du komma fram till att du vill lämna huset och ge dig ut på en promenad mer än fördubblas din energiförbrukning och du gör av med drygt 300 kilokalorier per timme. Hur mycket energi du gör av med påverkas bland annat av din vikt.

### **En kort promenad om dagen gör skillnad**

Om du äter 100 kilokalorier för mycket varje dag – alternativt gör av med 100 färre kilokalorier per dag genom att exempelvis välja soffan framför en kort promenad leder detta till en viktökning på fem kilo per år. Hundra kilokalorier motsvarar ungefär en ostsmörgås.

Exemplen visar att det inte behövs så mycket för att öka energiförbrukningen. Du behöver inte heller några särskilda kläder eller

A man wearing a grey jacket, dark pants, and a blue beanie is walking on a dirt path through a forest. The trees have vibrant autumn foliage in shades of yellow, orange, and green. The path is covered with fallen leaves. The scene is brightly lit, suggesting a sunny day.

utrustning för att öka din dagliga fysiska aktivitet så att stora hälsovinster uppnås. Det räcker med sammanlagt en halvtimmes promenad varje dag för att du ska göra stora hälsovinster.

Det är inte bara vikten som påverkas av fysisk aktivitet. Genom att vara fysiskt aktiv regelbundet förbättras hälsan på många andra sätt och man mår bättre.

**Att röra på sig ska vara enkelt. Promenader kräver ingen utrustning.**

## Längre liv och bättre hälsa om du rör på dig regelbundet

Den som är regelbundet fysiskt aktiv halverar risken för hjärtinfarkt och lever sex till nio år längre än den som är inaktiv. Dessutom uppnås fyra till fem fler år av full hälsa. Det innebär att det går att lägga både år till livet och liv till åren.

### Bättre värden

Många av de avvikelser i laboratorievärden och andra medicinska mätvärden, som ofta kräver behandling med läkemedel kan förhindras eller förbättras genom fysisk aktivitet.

#### Motion kan ha gynnsam effekt om du har

- förhöjt blodtryck.
- förhöjda kolesterolvärden (kolesterol är ett fettämne, som kan skada blodkärlen).
- förhöjda triglycerider (ett annat fettämne).
- förhöjda blodsockernivåer.

#### Utöver detta kan fysisk aktivitet dessutom

- minska halten av det skadliga ”onda” kolesterolet – LDL-kolesterol.
- höja halten av det skyddande ”goda” kolesterolet – HDL-kolesterol.
- sänka skadligt förhöjda halter av insulin – ett hormon som bland annat reglerar blodsockernivåerna.
- minska vikten vid övervikt och fetma.
- göra blodplättarna mindre klabbiga och därmed minska risken för blodpropp.
- förbättra konditionen.

- stärka musklerna.
- stärka skelettet.
- stärka immunförsvaret.
- ”massera” blodkärlen och förbättra blodcirkulationen.
- stärka hjärtat.

## **Färre symtom och besvär**

De flesta läkemedel som säljs har som huvudeffekt att lindra olika symtom och besvär.

### **Motion och annan fysisk aktivitet kan vara till hjälp genom att**

- få magen att arbeta bättre och minska förstoppningsbesvär.
- dämpa ångest och oro.
- lindra värk.
- förbättra humöret.
- förbättra sömnen.
- dämpa abstinensbesvären vid rökstopp.
- förbättra inlärningsförmågan.
- förbättra minnet.

## **Färre sjukdomar**

Med tanke på alla de effekter motion har på olika riskfaktorer är det inte konstigt att tänka sig att fysisk aktivitet kan vara bra både för att förebygga och behandla många sjukdomstillstånd.

### **Några vanliga sjukdomstillstånd där motion kan vara till hjälp att förebygga eller behandla är:**

- |                |                         |
|----------------|-------------------------|
| • diabetes     | • demens                |
| • kärlkramp    | • benskörhet            |
| • hjärtinfarkt | • benbrott              |
| • hjärtsvikt   | • vissa cancersjukdomar |
| • stroke       |                         |

## Diabetes – en muskelsjukdom?

Man kan på sätt och vis säga att diabetes är en muskelsjukdom. I musklerna finns energi lagrad som glykogen. Om musklerna får arbeta används glykogenet som bränsle. Därigenom minskar glykogenförråden och ”dörrarna” till musklernas ”skafferier” öppnas på vid gavel så att förråden lätt kan fyllas på igen med hjälp av den mat som man äter.

Om man inte använder sina muskler särskilt mycket förbrukas mindre mängd glykogen, vilket gör att det blir svårt för den mat man äter att få plats i muskelskafferiet. Den mängd energi, som kan lagras i musklerna är nämligen begränsad.

När musklernas glykogenförråd är välfyllda försöker kroppen ta hjälp av blodets egna ”vaktmästare”, hormonet insulin för att få in mer socker i skafferiet. Dessa ”vaktmästare” skickas ut från bukspottkörteln när vi äter mat som innehåller kolhydrater för att underlätta transporten av socker in i musklerna.

När musklernas glykogenförråd är välfyllda krävs det extra mycket ”vaktmästare” för att försöka pressa in mer kolhydrater i det redan välfyllda skafferiet. Det betyder att blodets halt av insulin stiger och när ”vaktmästarna” inte längre orkar fylla på muskelförråden stiger också blodets sockerhalt, vilket är utmärkande för diabetes. En del av överskottssockret omvandlas nu i stället till fett, som framför allt brukar ansamlas runt midjan.



All rörelse är motion. Gör något du tycker om.



Tillsammans kan rörelse bli dubbelt roligt.

## **Fysisk aktivitet – ”medicin” med dubbel verkan**

Genom att röra på sig mer kan man sänka blodsockret på flera sätt, dels på kort sikt, dels på lång sikt. Kortsiktigt förbrukas musklernas glykogen vid fysisk aktivitet så att det blir bättre plats i skafferiet och därigenom kan det socker som finns i blodet strömma in i musklerna.

På längre sikt kan mer socker få plats genom att musklerna blir större när de används regelbundet genom fysisk träning.

När blodets sockerhalt sjunker genom muskelarbetet behövs det inte längre lika mycket insulin, vilket betyder att insulinnivåerna i blodet sjunker. Dessutom minskar omvandlingen från socker till fett och det finns chans att man går ner i vikt framför allt genom att midjeomfånget minskar. I flera vetenskapliga studier har det visats att den som är överviktig och ligger i riskzonen för diabetes kan halvera sin risk att få diabetes genom att vara fysiskt aktiv i kombination med sunda matvanor.

## **Färre läkemedel för den som rör på sig**

Eftersom fysisk aktivitet har effekter på symtom och sjukdomar, som många gånger kräver behandling med läkemedel är det lätt att förstå att motion kan bidra till att minska läkemedelsbehovet. Antingen kan man ta en lägre dos, färre läkemedel eller kanske i bästa fall inga läkemedel alls.

Om du använder något läkemedel och börjar motionera kan det innebära att dina värden förändras eller att dina besvär minskar så att du kan dra ner på dina mediciner. Men gör aldrig det på eget initiativ utan att först rådgöra med din läkare.

## Hur motiverad är du?

Du kanske har blivit rekommenderad av din läkare att öka din fysiska aktivitet. Det kan vara ett skäl så gott som något, men viktigast är ändå dina egna motiv till att börja röra på dig? Det finns säkert både för- och nackdelar med såväl fortsatt inaktivitet som att börja röra på sig.

### Skriv ner för- och nackdelar med att röra på dig

Skriv ner vilka för- och nackdelar som du ser med att fortsätta att vara inaktiv respektive bli mer aktiv.



Fördelar med att fortsätta vara fysiskt inaktiv:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Nackdelar med att fortsätta vara fysiskt inaktiv:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Svårigheter eller hinder för att bli fysiskt aktiv:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....

Det här skulle vara bra för mig om jag blev mer fysiskt aktiv:

.....  
.....  
.....  
.....  
.....  
.....

## Hur mycket behövs?

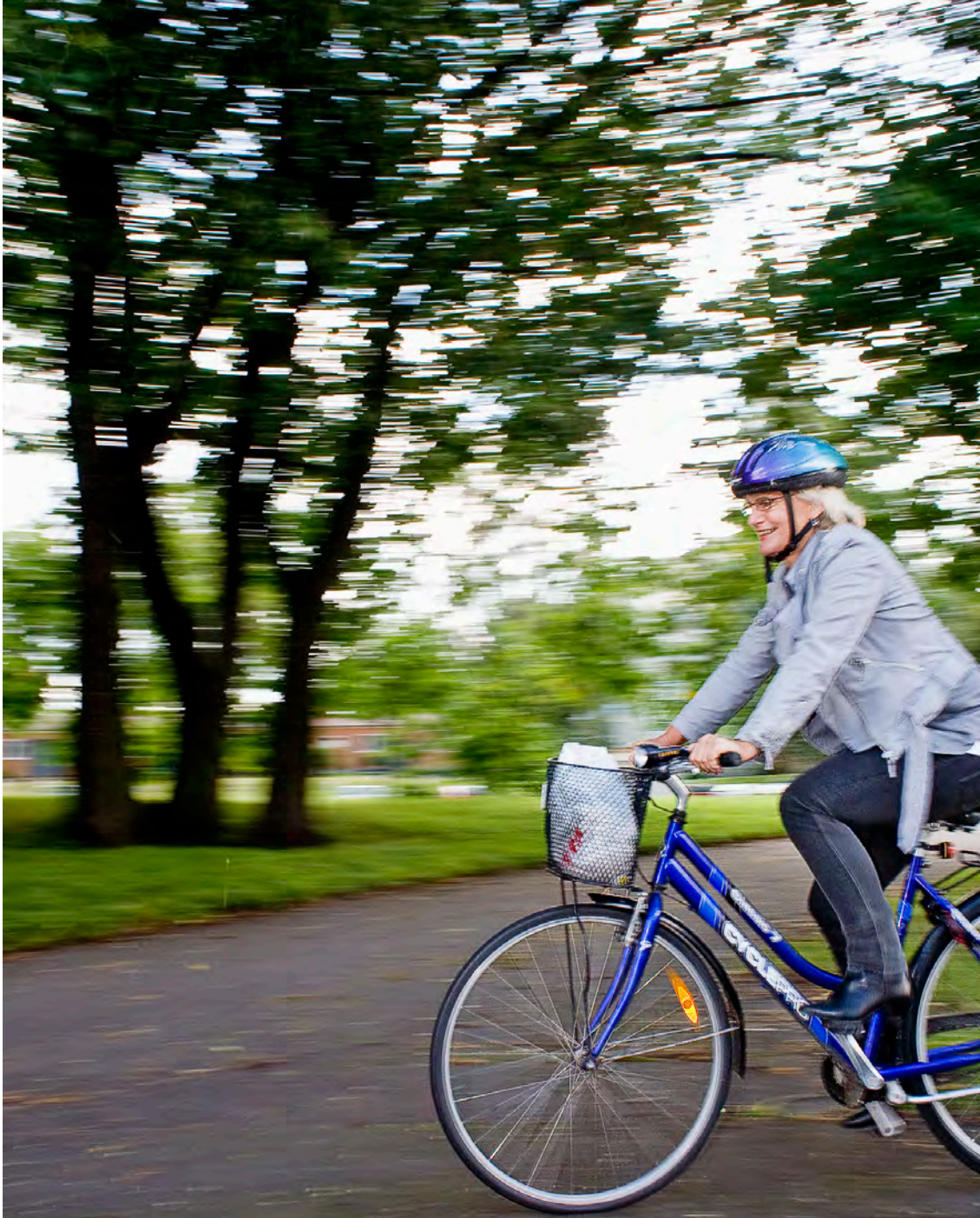
Det behöver inte handla om så hård eller omfattande motion för att man ska ha nytta av att röra på sig. All fysisk aktivitet är bra, även vardagsaktiviteter som promenader och trädgårdsarbete. För den som är frisk och normalviktig rekommenderas att man är fysiskt aktiv minst 30 minuter dagligen eller så gott som dagligen med en intensitet som motsvarar minst rask promenad.

För den som är överviktig eller har diabetes rekommenderas minst 60 minuter dagligen. Men den bästa motionen är trots allt den som blir av och viktigast blir därför att hitta en aktivitet, som man själv trivs med och kan genomföra så gott som dagligen året runt. Det betyder att all fysisk aktivitet är bättre än ingen alls.

## Kan det bli för mycket?

Precis som när det gäller vanliga mediciner kan man överdosera och få biverkningar, men toleransen för fysisk aktivitet är ganska stor om man ökar dosen långsamt. Den vanligaste biverkningen är träningsvärk, ett ofarligt tillstånd med smärta och stelhet i musklerna, som går över vid vila eller fortsatt aktivitet på samma nivå. För den som är överviktig eller har ledbesvär kan cykling, simning eller vattengymnastik vara mer skonsamma alternativ.

Det finns ytterligare hälsovinster att göra för den som vill öka träningsdosen i promenadtempo upp till 60–90 minuter per dag om tid och intresse finns. Man kan också få ytterligare hälsoeffekter om man i stället utöver en daglig halvtimmes basmotion lägger till två till tre 30-minuterspass per vecka med något högre tempo, till exempel motionsgymnastik, jogging, simning, skidåkning eller liknande.



Ta cykeln istället för bilen till jobbet. Bra "var dags motion".

## Har du bestämt dig? Så här kommer du i gång

Om du efter att ha vägt för- och nackdelar mot varandra har kommit fram till att det kan vara värt ett försök är det bra att börja försiktigt med små ”smakportioner”. Välj en motionsform du tror att du tycker om.

För många har den vanliga promenaden visat sig vara en bra början. Promenaden är lätt att genomföra var man än befinner sig och kräver inte heller någon avancerad utrustning. Trettio minuter kan verka lätt för en del, medan andra blir trötta av bara tanken. Störst chans att lyckas har du om du börjar med en liten dos varje dag, till exempel 5 minuters promenad runt kvarteret.

Lite varje dag gör också att det är lättare att få in fysisk aktivitet i vardagsrutinerna – att just göra den dagliga promenaden till ”vardags motion” – vardagsmotion helt enkelt. Öka sedan med en minut per dag tills ”full dos” 30–60 minuter har uppnåtts. Så småningom kanske du kommer upp i sådan längd på promenaderna att det motsvarar avståndet till din arbetsplats. Då kan du kombinera nytta med nöje genom att gå fram och tillbaka till ditt arbete.

Det är inte nödvändigt att ta hela ”dagsdosen” på en gång. Du kan istället dela upp motionen på till exempel tre tiominuterspass per dag. Många tycker det är lättare att genomföra aktiviteten om de har sällskap av någon kamrat medan andra helst motionerar ensamma och ser samtidigt motionsstunden som ett tillfälle till kontemplation.



Har du bestämt dig? Promenaden är en bra början till ett aktivare liv!

## Mer information

Vill du ha mer information och stöd kan du få hjälp på din vårdcentral. Där finns ytterligare verktyg som kan ge extra skjuts åt dina motionsambitioner. Där finns också utbildad personal som kan stötta dig och hjälpa dig att hitta lämpliga motionsformer för just dina behov.



