

Ta trappan — lev längre

Du har säkert redan hört att trettio minuters aktiv rörelse om dagen betyder mycket för konditionen. Men visste du att det också höjer ditt humör och kan förlänga livet?

TEXT: CATARINA THEPPER
FOTO: INGELA WÅHLSTRAND



Maj-Lis Hellenius menar att vardagsmotion inte alltid kommer naturligt. Det krävs planering.

Ja, det finns faktiskt en koppling till Nobelpriset 2009, säger Maj-Lis Hellenius, som är professor och överläkare på Livsstilmottagningen, Hjärtkliniken.

Hos varje människa minskar kromosomernas ändrar, telomererna, för varje celledelning. Det är en del av vårt naturliga åldrande. Ny forskning har visat att telomererna bevarar sin längd och funktion bättre med fysisk aktivitet. Och det handlar inte om att träna för att bli en marathondlöpare.

Fysisk aktivitet under minst trettio minuter varje dag är en riktlinje som Svenska Läkaresällskapet brukar använda. Halvtimmen kan delas upp, men det får inte bli kortare än tio minuter åt gången. För att det ska fungera bör du ägna dig åt något som är så intensivt att du får upp flåset, till exempel en rask promenad. Två till tre månader, inte mer, tar det innan konditionen höjs märkbart med den här metoden.

Redan innan du startar kan det vara bra att fundera över hur du ska få in träningen i vardagens schema. Promenader har fördelen att man får lite dagsljus. Ta alltid trapporna, gå till jobbet, använd den friskvårdstimme i veckan som alla anställda på Karolinska har möjlighet till.

– Om du känner att arbetet aldrig medger att hela timmen används på en gång, kan du faktiskt dela upp tiden och använda tjugo minuter åt gången till en rask promenad, säger Mariette Weideskog, hälsopedagog på Karolinska.

MÅNGA SOM TRÄNAR KÄNNER nog igen att det är ett utmärkt sätt att rensa huvudet från tråkiga tankar. Nu finns det evidens för att motion faktiskt fungerar ångestdämpande.

– Fysisk aktivitet är idag en del i behandlingen mot depressioner och en del andra psykiatriska diagnoser, säger Jill Taube, som är psykiatriker och projektledare för FaR (fysisk aktivitet på recept) inom SLL.

Sannolikt fungerar därför träning också förebyggande mot depressioner och mot vanlig nedstämdhet.



Här finns en av Karolinskas bästa? trappor. På väg till jobbet från Flemingsbergs pendeltågsstation bredvid rulltrapporna, vill säga.



En vanlig missuppfattning är att det räcker med att ha ett rörligt jobb för att få den träning kroppen behöver. Men för att de trettio minuterna ska ha effekt måste pulsen höjas. Och det får inte vara på grund av stress, som har nedbrytande verkan.

– En undersköterska utför många tunga arbetsuppgifter, som till exempel att tvätta av en säng undertill. Det kan vara jättejobbigt om man har dålig kondition och kanske är lite överviktig, säger Sarah Paulsdotter, som är undersköterska som också utbildat sig till hälsopedagog.

Under ett år genomförde hon ett projekt på sin arbetsplats Geriatriska kliniken. Hon höll motivationssamtal, både i grupp och med var och en, för att stimulera kollegor till en mer hållbar livsstil.

– Jag har under många år hört arbetskamrater klaga över att de känner sig helt färdiga när de kommer hem från arbetet. Det finns ingen ork kvar till en aktiv fritid, säger hon.

ALLA KAN VÄL NÅGON gång känna att man inte orkar göra något mer efter jobbet. Men om det händer varje kväll är det en varningsklocka. Fundera över vilken kondition du har. En tränad person klarar att arbeta i hälften av sin maximala syreupptagningsförmåga under en åtta timmars arbetsdag. En otränad klarar en fjärdedel av max om det ska finnas någon ork kvar efter arbetsdagens slut. Har du dålig kondition är det med andra ord troligt att du kommer att känna dig helt slut när arbetsdagen är över.

Vardagsmotion är tyvärr inget de flesta av oss får naturligt, utan något vi behöver tänka igenom och planera.

– Vi lever i ett samhälle där vi har byggt bort rörelsen ur våra liv med hushållsmaskiner, hissar och fjärrkontroller. Jag vill inte komma med pekpinna åt dem som hamnat i en ond cirkel med tungt jobb och trötthet efteråt. Men det är viktigt att berätta om hur man med små förändringar kan må bättre, säger Mai-Lis Hellenius. ■



Sarah Paulsdotter säger att bra kondition ger en grund att orka med både jobb och fritid.



FAKTA

Vid en långsam promenad (5 km/h) förbrukar du omkring 40 gånger mer energi än om du sitter stilla. När du går i trappor förbrukar du 25 gånger mer energi än om du åker hiss.

Källa: Vårdguiden

Varför inte ta otaliga steg i sjukhusets många trappor?

