



## 10 skäl att motionera

Motion kan vara det närmaste vi kan komma till ungdomens källa. Regelbunden fysisk aktivitet kan inte bara stärka dina muskler och förbättra ditt hjärta och lungfunktionen, det kan också minska risken för allvarliga sjukdomar, stimulera tillväxten av nya nervceller i hjärnan, och även lägga år till ditt liv. Studier visar att bara 30 minuters fysisk aktivitet om dagen är allt som behövs för att få positiva effekter.

Antalet hälsofördelar i samband med motion har överraskat även läkare. Forskning visar att träning kan göra följande:

1. Hålla dig ung. Träning som rask promenad eller cykling ökar mängden syre som förbrukas under träning. Förbättra din syreupptagningsförmåga med bara 15 till 25 procent och du kan räkna bort 10 till 20 år på din ålder. Konditionsträning kan också stimulera tillväxten av nya hjärnceller hos äldre vuxna.
2. Minska infektioner. Måttliga träningspass tillfälligt aktiverar immunförsvaret genom att öka immuncellernas kapacitet. Det kan förklara varför personer som tränar får färre förkylningar.
3. Förebygga hjärtinfarkt. Motion inte bara höjer det "goda" HDL-kolesterolet och sänker blodtrycket, men ny forskning visar att den även minskar arteriell inflammation, en annan riskfaktor för hjärtinfarkt och stroke.
4. Lindra astma. Nya bevis visar att träning för överkroppen och andningsövningar kan minska behovet av att använda en inhalator vid lindrig astma.
5. Blodsockerbalansen. Motion bidrar till att upprätthålla en hälsosam blodsockernivå genom att öka cellernas känslighet för insulin och genom att kontrollera vikten. Regelbundna raska promenader kan avsevärt minska risken att utveckla typ 2 diabetes.
6. Skydda mot cancer. Motion kan minska risken för kolon-cancer genom att påskynda elimineringen av matrester och sänka insulinivån. Det kan också skydda mot bröst-och prostatacancer genom att reglera hormonnivåer.
7. Motverka stress. Regelbunden konditionsträning sänker nivåerna av stresshormoner. För många människor lindrar motion depression lika effektivt som antidepressiv medicin.
8. Lindra värmevallningar. Ökad kondition genom att t ex. gå eller praktisera yoga förbättrar humöret och minskar vissa klimakteriebesvär, såsom värmevallningar och nattliga svettningar.
9. Skydda mäns hälsa. Bäckövnningar hjälper till att förebygga erektionsproblem och eventuell godartad prostataförstoring, en vanlig orsak till urinvägsproblem.
10. Förlänga livet. Studier som varar i flera år har konsekvent visat att vara aktiv minskar risken av för tidig död med cirka 50 procent för män och kvinnor.