

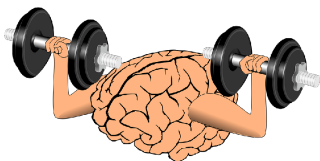
Månadens tema

Stärk din mentala hälsa med motion

Innehåll

Ledaren

- Arvet från stenåldersmänniskan
- Motion trigger inläring och minne
- Fysisk aktivitet som hjärngympa
- Bättre kondition ger effektiv hjärna
- Hur tränar vi oss smartare?
- Det här händer vi stress/motion
- Motion för att hålla stressen borta
- Bättre sömn av fysisk aktivitet
- Träningstips som förbättrar sömnen
- Träna hjärnan i naturen
- Påverka återhämningsförmågan
- Passiv och aktiv återhämtning
- Så stärks kroppen och hjärnan



HÄLSOINSPIRATÖREN

Proformia Hälsa AB
Kivra: 556591-9403
106 31 Stockholm
info@proformia.se

ANSVARIG TEXTINNEHÅLL
Susanne Colliander, 070-7968355
susanne@proformia.se

UTGIVNING

Hälsoinspiration för alla
utkommer med 12 nummer per år.



Länge trodde forskare att nervceller i hjärnan inte kunde förnya sig. Men i slutet av 1990-talet upptäckte man, att när råttor och möss fick springa omkring fritt i sina burar, växte den delen av hjärnan som är avgörande för inläring och minne (hippocampus). Tio år senare visade det sig att det inte bara var råttor och möss som kunde springa sig till fler nervceller och få bättre minne. Detsamma inträffar nämligen i människors hjärnor vid fysisk aktivitet.

Vårt behov av fysisk aktivitet är ett arv från stenåldersmänniskan, som hade ett fysiskt krävande liv för att överleva på savannen. För att klara av det behövde de ha fysisk uthållighet och snabbhet tillsammans med bra förmåga att lära sig komma ihåg.

Att motionera är inte bara viktigt för att skapa nya nervceller utan också för att behålla våra befintliga hjärnceller och hjärnans funktioner. Fysisk aktivitet är dessutom bra för inläring, kreativitet, koncentration och intelligens. Utöver det kommer ett aktivt liv minska risken för depression, ångest och demens.

Fysisk aktivitet kan vara bästa sättet att hålla stress och oro borta. Det sägs till och med vara effektivare än både medicin och avslappning. För att tillgodogöra sig träningens stresseffekt är konditionsträning bäst att utföra. Dessutom behöver man få upp pulsen två till tre gånger i veckan, ungefär en halvtimme per gång.

Att motionera regelbundet ger bättre sömnkvalitet, både genom snabbare insomning och djupare sömn. Samtidigt påverkar en god sömn förmågan att vara fysiskt aktiv.

När vi rör på oss, utsöndras ämnen i vår kropp som påverkar hjärnan att skapa rätt "miljöer" för nervcellerna att trivas och växa till sig i. Effekten förstärks sedan med olika sinnesintryck som vi får av att träna just utomhus. Naturen hjälper oss på så sätt att förbättra både vår fysiska och mentala hälsa med starkare muskler, bättre kondition, mindre stress och ökat välmående som resultat.

I dag är det extra viktigt att prioritera återhämtning då vi lever i en värld som konstant ger oss intryck och gör att vi har en mer eller mindre aktiv stressrespons igång. Det är dock skillnad på om vi återhämtar oss passivt eller aktivt. En aktiv fritid med kreativa hobbies, motion och/eller sociala kontakter snabbar upp återhämtningen så att vi blir mindre trötta när nästa arbetspass börjar.

Trevlig läsning!
Susanne Colliander





Arvet från stenåldersmänniskan

Vårt behov av fysisk aktivitet är ett arv från stenåldersmänniskan vars livsstil var mycket fysiskt krävande.

Människorna på stenåldern var tvungna att överleva på savannen. För att klara av det behövdes fysisk uthållighet och snabbhet tillsammans med bra förmåga att lära sig komma ihåg.

Samma hjärna men olika livsvillkor

Samma hjärna styr våra beteendemönster, idag som för 50 000 år sedan. Men det finns inte många likheter när det gäller livsvillkoren nu som då.

Hjärnans grundläggande sätt att arbeta är samma som på stenåldern, men det vi matar in i den förändras. Den förändringen har accelererat våldsamt på senare år. Våra sinnesorgan arbetar som på stenåldern men vad vi ser och hör skiljer sig mycket från då. Hjärnans alarmsystem, det som ibland kallas kamp/flyktsystemet, är detsamma men vi har fått andra saker att bli rädda för.

Vår kropp är gjord för att röra på sig och inte för att sitta still. Hjärnan stimuleras också när vi är igång och slöar till när vi sitter för mycket.

Tidigare använde vi våra ögon till stora svepande rörelser i naturen, vilket var naturligare än små rörelser vid skärmarbete. Vårt hörselsystem är anpassat efter naturens ljud, inte efter trafikens eller datorernas. Alarmsystemet är uppbyggt för att möta fysiska faror, inte för att hantera krånglande datorer, bilköer eller hundrattals e-postmeddelanden.

Ändå gör hjärnans flexibilitet att vi kan fungera hyggligt även när vi sitter länge, när vi låser in ögonen vid datorn, när vi belastar hörseln med helt nya slags ljud, när vi utsätter alarmsystemet för nya utmaningar osv.

Vi når inte upp till vår kapacitet

Den genetiska förutsättningen för att utnyttja träningseffekter finns kvar hos oss än idag, men den moderna livsstilen har förändrat situationen totalt. En god inlärningsförmåga behövs fortfarande men kopplingen till fysisk aktivitet har försvunnit i vår vardag.

De av oss som rör sig 30 minuter per dag, når knappt 50% av den energiförbrukning som våra gener kodar för och som behövs för en bra inlärningsförmåga. ●

Motion triggar inlärning och minne

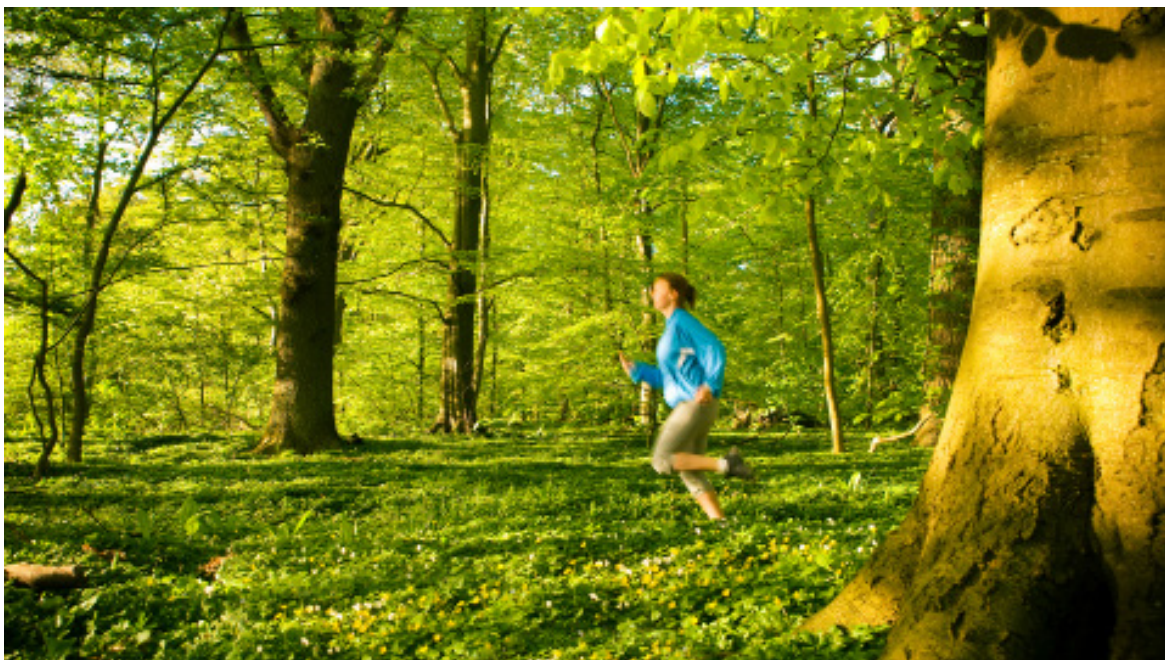
Varje dag bildas cirka 1400 nya nervceller i hjärnan. Motion är en viktig del vid cellbildningen, då den förbereder hjärnan för att kunna ta emot mer information. Ser vi till att återhämta oss, förbättrar vi förutsättningarna ytterligare.

1. När vi motionerar aktiveras den del av hjärnan som är involverad i inlärning och minne, hippocampus. Processen förbättrar miljön för cellerna att växa och förändras i.

2. Motion får även kroppen att frisätta ämnen, hormoner och tillväxtfaktorer, som stimulerar till att skapa nya nervceller. Dessa ämnen har ofta multipla effekter, vilket innebär att de kan ha en effekt i kroppen och en helt annan i hjärnan. De ökar vid fysisk aktivitet medan stress, oro och depression får dem att minska.

3. Inläringen startar, genom att nervcellerna (efter ett motionspass) kopplar in sig i nätverk, som ett resultat av tankearbete av något slag.

Källa: www.hjarnfonden.se/hjarnhalsa/fysisk-aktivitet/hjarnan-mar-bra-av-fysisk-aktivitet/



Fysisk aktivitet som hjärngympa!

3

Genom att röra på oss, tränar vi både kropp och hjärna. Funktionerna förbättras på en mängd olika sätt. Förutom att öka våra chanser att leva länge utan sjukdom, får vi ett liv fyllt av livskvalitet.

Numera vet forskarna att motion inte bara förebygger välbefinnadssjukdomar, som till exempel fetma och hjärt-kärlsjukdomar. Även hjärnans funktion förbättras rejält. Rör vi på oss regelbundet stärks hjärnans förmågor på olika sätt. Inläringen, minnet och koncentrationen blir bättre och vår kreativa förmåga ökar. Enligt en del studier kan vi även bli smartare av att röra på oss ofta och regelbundet.

Rörelseförmåga och lokalsinne förbättras

Träning aktiverar inte bara de delar av hjärnbarken som direkt styr musklerna. Även lillhjärnan och de basala ganglierna, som samordnar och styr våra rörelser, påverkas av motion. Det bidrar till att se till att våra rörelser blir väl avvägda och anpassade för det vi gör.

Via hippocampus förbättras också lokalsinnet det vill säga förmågan att orientera sig i sin omgivning.

Funktionen i hjärnan förbättras

Vad är det som händer när vi motionerar? På kort sikt ökar blodflödet i hjärnan. Bara av att resa sig upp och gå lite grann, får vi 20 procents mer blodflöde.

På längre sikt leder regelbunden träning till att nybildningen av celler i hjärnan påskyndas, framför allt i den del som har stor betydelse för minnet (hippocampus). Med magnetkamera har man kunnat se att motion förändrar hjärnan så att den totalt sett jobbar effektivare. Det beror på att kopplingarna förstärks mellan hjärnans olika delar som skapar och stärker nya minnen, färdigheter och tankemönster.

Positiva effekter på kroppens inre organ

Studier visar att blodkärlen förändras av att motion, då kärlen blir mer elastiska och bättre på att byta ut olika material/ämnen. Det innebär att de lättare kan vidgas vilket minskar risken för att få hjärt-/kärlsjukdom i framtiden.

Som en positiv konsekvens påverkas även en mängd vävnader och system som t ex muskulatur, brosk, bindväv, ben, blodcirkulation, hjärta, immunsystem, blodfett- och blodsockerreglering. Genom att börja motionera, får vi alltså många goda effekter direkt i kroppen.

Forskare har också kunnat visa att träning minskar inflammationer, som fungerar som

ett försvar i kroppen. Problemet uppkommer när det försvaret blir överaktivt - som vid stress eller hos rökare - och kroppen hamnar i ett långvarigt inflammationstillstånd. Ser man då till att röra på sig, minskar frisättningen av inflammationsämnen (s k cytokiner) i kroppen. ●

Träningens hjärneffekter

Förbättrar blodförsörjningen
Promenader, lagom hård träning

Ökar cellbildningen i hjärnan
Jogging, cykling, löpning, simning

Ökar koncentration och kreativitet
Löpning (70-75% av maxpuls) minst 20 minuter, 3-4 ggr i veckan

Minskar stresspåslaget
Styrketräna minst 20 minuter

Ökar lust och glädje
All form av fysisk aktivitet, 30-45 min tre gånger i veckan. Intensiteten ska vara så hög att du blir andfädd.

Källa: Hansen A. Hjärnstark: Hur motion och träning stärker din hjärna. Fitnessförlaget. 2017.



Bättre kondition ger effektiv hjärna

Motion förbättrar förmågan att lära sig och minnas. Det tror forskarna beror på det ökade blodflöde som i sin tur ökar förmågan att kunna expandera och nybilda blodkärl.

Sedan tidigare har forskningen visat att konditionsträning ökar blodgenomströmningen i hippocampus, vilket är den del av hjärnan som är viktig för minne och inläring.

När man i senare studier jämför sextio-åringar som tränar, med andra som bara stretchar, ser man att träning också påverkar minnesförmågan positivt. Deltagarna i studien fick träna tre gånger i veckan i individuellt anpassade 30-minuterspass på löpband, eller stretcha/ göra muskelavslappande övningar.

Bättre kondis ger effektiv hjärna

I båda grupperna mättes blodflödet i hippocampus och dess volym, liksom episodminnet, som också brukar kallas händelseminnet. Och i båda grupperna kunde man se effekt.

Det mest spektakulära resultatet var den förhållandevis stora skillnaden mellan de båda grupperna. De som fått bättre kondis hade också fått en mer effektiv hjärna.

60-åringarna som hade fått bättre flås fick bättre resultat på både minnes-, besluts- och kreativitetstester. Promenaderna hade gjort hjärnans kopplingsmönster bättre, inte minst mellan pannlob och tinninglob, vilket är områden som påverkas allra mest när vi åldras. De psykologiska testerna visade att försökspersonernas förmåga att fatta beslut hade ökat, det vill säga förmågan att ta initiativ, planera framåt och att koncentrera sig.

Blodflödet underlättar nybildning

Efter ett år hade de som stretchat minskat sin volym i hjärnans minnescentrum med 1,4 procent, vilket är förväntat vid normalt åldrande. Men hos dem som hade tränat hade samma område i hjärnan vuxit sig två procent större.

Forskarnas hypotes är att ökat blodflöde i hjärnan ökar förmågan att expandera, syresätta och nybilda blodkärl. Det är mer betydelsefullt för minnesförmågan, snarare än att hippocampus får fler nybildade nervceller. ●

Källa: www.vetenskaphalsa.se/motion-syresatter-minnet/; www.fyss.se/wp-content/uploads/2017/09/Biologiska_effekter_av_FA_FINAL_2016-12.pdf



Hur tränar vi oss smartare?

4

1. Satsa på konditionsträning

Tycker man inte om att springa finns det många alternativ, som simning och cykling. Även styrketräning är bra och ger viss effekt men de största effekterna syns när man tränar kondition.

2. Träna regelbundet

Två till tre gånger i veckan, 30-40 minuter per gång är en bra grund.

3. Få upp flåset

Hur hårt man ska träna är individuellt. För en del människor räcker det med att promenera, för andra krävs det mycket mer. Det viktiga är att få upp flåset, svettas och att det ska vara lite jobbigt att prata.

4. Träna och upplev

När vi tränar bildas fler hjärnceller men om de inte används kommer de att dö. Därför är en perfekt kombination att träna och samtidigt uppleva något, dvs kunna använda de celler man bildar. Det kan handla om att springa och utforska nya miljöer som t ex orientering. ●

Källa: [/www.svt.se/nyheter/vetenskap/sa-mycket-smartare-blir-du-av-traning](http://www.svt.se/nyheter/vetenskap/sa-mycket-smartare-blir-du-av-traning). 2020.



Motion för att hålla stressen borta

Att träna kan vara bästa sättet att hålla stress och oro borta. Till och med effektivare än både medicin och avslappning. Det visar flera olika studier inom hjärnforskning.

Stresssystemet finns nedärvt hos oss och gör att vi reagerar för hot. Det har byggts upp under miljoner år men är inte anpassat för vårt liv idag, där vi upplever kontinuerlig stress dag ut och dag in.

Att träna, har visat sig vara enormt effektivt när det gäller att förbättra toleransen mot stress och dämpa aktiviteten i kroppens stresssystem.

Motion reglerar ett stresshormon som heter kortisol. Det är det viktigaste hormonet i vårt stresssystem. När vi är stressade stiger kortisolen och hjärtat slår hårdare. Det är så kroppen förbereder sig för att möta och ta hand om en olika situationer.

Motion bryter ond stresscirkel

Motion och stress är varandras motsatser om man ser till deras effekter i hjärnan. Stress ökar kortisol, motion sänker det. Stress krymper minnescentrumet och motion förstör det.

Minnescentrumet hippocampus stärks vid fysisk aktivitet och bromsar alltså själva stressmotorn. Man bryter alltså den onda cirkeln genom att motionera.

När hjärnans stressbromsar stärks med hjälp av träning, så kommer våra kroppar att tåla stress bättre och vi reagerar inte med lika mycket kortisol som tidigare. Kroppen lär sig och toleransen blir större.

Regelbunden konditionsträning

För att tillgodogöra sig träningens stress-effekt är konditionsträning bäst att utföra.

Viss effekt får vi direkt då hjärnan får mer blodgenomströmning. Men för en större påverkan vad gäller stress krävs det regelbundenhet.

Dessutom behöver vi få upp pulsen tre gånger i veckan, en 30-45 min per gång. Det tar veckor eller månader för att stressbromsarna ska stärkas. Men varje steg räknas och även snabba powerwalks har visat sig ge effekt. På köpet blir vi mer stresståliga. ●

Källa: <https://lakartidningen.se/vetenskap/fysisk-aktivitet-kan-ha-omedelbar-effekt-pa-depression-och-angest/>. 2022.

Det här händer vid stress

När vi blir rädda aktiveras kroppens stresssystem. Hjärtat slår snabbt och blodflödet ökar. Det gör kroppen redo för att hantera en fara. Musklerna spänns för kamp eller flykt. Hjärnan aktiveras och vi blir fokuserade.

Det här är en bra och nödvändig reaktion när en fara hotar. Men blir det för mycket övergår stressen i panik. Då kan vi inte tänka klart eller fungera som normalt.

Vi reagerar likadant för hot vi inte kan fly ifrån eller slåss emot. Det kan till exempel vara rädslan för att förlora jobbet, eller att inte hinna med allt vi borde.

Det här händer vid motion

När vi tränar stiger kortisolnivåerna. Det är samma sak som händer när vi är stressade. Efter träningen sjunker emellertid kortisolnivåerna och blir lägre än de var från början. Tränar vi regelbundet blir kroppen bättre på att hantera ett sådant stresspåslag: Kortisolnivåerna kommer inte att stiga lika mycket vid träning, inte heller vid stress. Vi kommer tåla stressen bättre, helt enkelt.

Men träning hjälper inte bara på lång sikt. Om vi tränar före ett möte som vi är stressade inför, kommer vi att vara mindre stressade på själva mötet.



Bättre sömn av fysisk aktivitet

Motion ger bättre sömnkvalitet, både genom snabbare insomning och djupare sömn. En god sömn påverkar i sin tur vår förmåga att vara fysiskt aktiva. Motionerar vi dessutom utomhus blir effekten starkare då dagsljuset hjälper vår biologiska klocka att reglera sömn och vakenhet. Forskning visar också att vissa träningsformer som t ex löpning, yoga, styrketräning, aerobics, golf och pilates är bättre än andra för en god sömn.

Att vara aktiv och i rörelse under dagen är ofta en förutsättning för att kunna sova gott på natten. Det beror på att vi förbrukar stresshormoner när vi rör på oss, vilket gör att vi kan slappna av bättre efteråt.

Motion har visat sig förbättra sömnkvaliteten så att vi sover djupare efter att vi har tränat. Eftersom djupsömnen är viktig för återhämtningen, är det bra att kroppen ser till att den får mer återhämtning när den behöver det (som efter t ex träning).

Träning och god sömn blir som en positiv spiral för oss. Genom att vara fysiskt aktiva sover vi bättre och för att orka träna ordentligt behöver vi sova. Det är därför en bra idé att träna, även om vi inte sovit så bra natten innan, eftersom träningen kan göra att vi sover bättre efteråt och då åter kan gå in i den positiva spiralen.

Målinriktad träning förbättrar sömnen ännu mer

I en studie följde man träningsvanor hos 400 000 vuxnas och tittade samtidigt på mängden sömn de fick per natt. De som ägnade sig mer åt *vissa* träningsformer, hade bättre sömnkvalitet än andra som till exempel bara promenerade.

Resultatet av studien visar att sömn och träning tydligt hänger ihop, men att mer målinriktad träning också ger större effekt. De som bara promenerade i studien fick visserligen bättre sömn, men de som ak-

tiverade sig med mer målinriktad träning, fick ännu större effekt.

Bland de träningstyper som gav bäst effekt fanns löpning, yoga, styrketräning, golf, aerobics och pilates. Bra effekt fick man även av enkla träningsövningar med enbart den egna kroppen som träningsverktyg (funktionell träning).

Ömsesidigt samband

I flera studier märks en stor förbättring av sömnen när deltagare började träna och samtidigt en stark påverkan från sömnen på deras förmåga att vara fysiskt aktiva. När sömnen förbättrades kände sig deltagarna i dessa undersökningar också pig-gare och tecken på nedstämdhet eller depression avtog allt eftersom.

Ett stillasittande liv är helt uppenbart inte till hjälp för den som vill sova gott, och vi bör alla se till att få någon form av regelbunden motion, inte bara för att hålla våra kroppar i form utan också för att kunna sova längre och bättre. I gengäld gör oss sömnen friskare och mer energiska och detta sammantaget kan utlösa en positiv, självförstärkande cykel som är positiv för människans fysiska och mentala hälsa. ●

Källa: Ström L och Pettersson R. 8 steg till bättre sömn: vetenskapligt förankrade metoder för att sova gott. Bonnier förlag. 2024.

Träningstips som förbättrar sömnen

1. Rör på dig minst en och en halv timme per dag, vilket behövs för att ge effekt på sömnen.
2. Träna senast två timmar före läggdags så att kroppen hinner varva ner till nattens sömn.
3. Om du är otränad, satsa på lågintensiv träning som att jogga, promenera, vattengympa, simma eller gå stavgång.
4. Träna målinriktat med aktiviteter som yoga, styrketräning, golf, joggning, aerobics och pilates.
5. Utnyttja dagsljuset, för att förstärka träningseffekten - en liten dos ljus ger stor effekt. Gå t ex en promenad, träna utomhus, cykla till jobbet.
6. Välj gärna motion som engagerar många delar av hjärnan samtidigt t ex träning med koreografi, zumba, aerobics, dans. Gör också annat som utmanar hjärnan under dagen. Studier visar att både fysisk och psykisk aktivitet under dagen ger mätbart bättre sömn.
7. Träna regelbundet så blir kroppens temperaturreglering bättre, vilket har en positiv effekt på sömnen på sikt.



Träna hjärnan i naturen

Naturen ger många positiva effekter på vår fysiska, psykiska och sociala hälsa. Våra olika sinnen tolkar intrycken vi tar in så att stresshormonerna minskar, blodtrycket sjunker, koncentrationsförmågan ökar och immunförsvaret blir starkare. Med utomhusaktiviteter kan vi slå två flugor i en smäll då vi laddar upp med energi och mental kapacitet samtidigt som vi förbättrar kondition, balans och motorik.

Med hjälp av lukt, smak, syn, hörsel, känsel, balanssinnet och via våra muskler och leder tar vi hela tiden intryck av det naturen erbjuder. Dessa intryck måste tolkas och bearbetas för att vi ska kunna förstå dem.

En daglig promenad sätter fart på kreativiteten och får vår hjärna att fungera bättre. Det beror på att thalamus, hjärnans informationscentral, behöver en lagom dos av dopamin, för att sortera och bearbeta sinnesintrycken på ett bra sätt.

Den bästa hjärngympan stimulerar alla våra sinnen

Tack vare vår syn kan vi ta in naturens olika färger. Lukten gör att vi känner dofter från vår omgivning. Med hörseln uppfattar vi ljuden från skog och mark. Via *känseln* blir vi uppmärksamma på underlaget, vinden och värmen. *Kroppssinnet* är intryck från våra muskler och leder, som håller hjärnan orienterad om placeringen

av vår kropps olika delar. *Balanssinnet* talar om för oss om vi går, sitter, har huvudet nedåt eller är på väg att falla.

Lugn-och-ro hormoner utsöndras

Naturens rikedom på sinnesupplevelser, gör att kroppen börjar utsöndra lugn-och-ro hormoner (oxytocin) i blodet, oavsett om det är på riktigt eller inte. Det kan räcka med att titta på natur genom ett fönster, på en bild eller en målning för att kroppen ska varva ner.

Förutom att hormonerna stimulerar till välbefinnande, fysisk avslappning och tillväxt har dessa också visat sig ha antidepressiva och ångestdämpande effekter. Detta tillstånd av lugn och ro underlättar också koncentration och inläring.

Ger flera hälsoeffekter

Att använda sig av naturens avstressande miljö i kombination med fysiska aktiviteter av olika slag, ger flera hälsoeffekter.

Vårt välbefinnande ökar, samtidigt som vi förbättrar kondition, balans och motorik. Skelettet stärks, muskulatur och rörlighet bibehålls och övervikt motverkas.

Dessutom blir den upplevda ansträngningen blir betydligt mindre om vi tränar i en vacker miljö ute i naturen än om vi är inomhus och tränar på ett löpband eller träningscykel. Studier visar att man blir mellan påtagligt snabbare vid samma ansträngning om man tränar ute. ●

Källa: <https://urplay.se/program/229258-ur-samtiden-fysisk-aktivitet-och-halsa-pa-gih-natur-i-livsmiljon>. Nedladdad 2022.



Påverka återhämtningsförmågan



Återhämtningsformer

Passiv återhämtning fokuserar på vila för kroppen och hjärnan som vid sömn. Men det är inte samma sak som att vi får återhämtning när vi slänger oss i soffan och skrollar med mobilen eller kollar en serie. Det kan vara tillräcklig återhämtning för kroppen, men inte alls för vår hjärna. Allt som vi tar del av via skärmen triggas nämligen vår hjärnaktivitet och kan sätta igång ganska starka känslomässiga reaktioner som gör att vi inte alls ägnar oss åt återhämtning, även om vi tror att vi gör det.

Aktiv återhämtning är däremot något vi bestämmer oss för att göra och som fungerar avslappnande. Exempel på aktiv återhämtning är självvalda lustfyllda aktiviteter, som vi gör fokuserat och som vi får positiv energi ifrån. När vi försätter oss i sådana situationer, där det inte finns några förväntningar eller krav på oss, kan vi fungera helt utan förväntningar på prestation. Vad dessa aktiviteter eller situationer består av beror på och är högst individuellt.

En aktiv fritid med kreativa hobbies, motion och/eller sociala kontakter snabbar upp återhämtningen så att vi blir mindre trötta när nästa arbets-/hemmapass börjar.

Tidigare ansågs att återhämtning på fritiden är en fråga om hur mycket tid vi har på oss. Det har inneburit att återhämtning utförts passivt, precis som med vila.

Idag, när vi lever i en värld som konstant ger oss intryck, har vi en mer eller mindre aktiv stressrespons igång hela tiden. Då är det extra viktigt att prioritera återhämtning för att hantera vardagens krav. Det är dock skillnad på om vi återhämtar oss passivt eller aktivt.

En aktiv fritid och sociala kontakter snabbar upp återhämtning

I en studie ville forskarna ta reda på om omfattningen av fritidsaktiviteter kan avgöra återhämtningsförmågan.

314 vuxna individer med god hälsa deltog i denna studie. 72% utgjordes av kvinnor med en medelålder på 40 år.

90% arbetade heltid och 28% hade småbarn hemma. Majoriteten av deltagarna kom från branscher som sjukvård, administrativa arbeten och utbildning.

Alla deltagare fick besvara ett antal olika enkäter som mäter arbetsrelaterad trötthet,

återhämtning, sömnkvalitet, fysisk aktivitet och andra fritidsaktiviteter.

Man fann att omfattningen av fritidsaktiviteter som motion, kreativa hobbies respektive sociala kontakter kunde förutsäga graden av återhämtning i testgruppen.

De med en hög grad av fritidsaktivitet hade 24% bättre sömnkvalitet, 59% bättre återhämtning och 43% lägre grad av kronisk trötthet, jämfört med de som hade låg grad av fritidsaktiviteter.

Störst effekt hade goda sociala kontakter, följt av motion och kreativa hobbies.

Lättare att påverka sin egen fritid

Forskarna påpekar att en medarbetare kanske inte har så stor möjlighet att påverka sin stressituation på arbetet.

Däremot torde det vara lättare att påverka sin egen fritid.

Precis som att man anpassar motionsinsatser och kostplaner till individens specifika förutsättningar, visar denna undersökning på vikten att tänka på individanpassning när det gäller återhämtning. ●

Källa: Carlsén V och Wiechel P. Samband mellan återhämtning på fritiden och upplevd vardaglig stress hos vuxna. 2022. Psykologiska institutionen och Stockholms Universitet.

Så stärks kropp och hjärna av motion!

Förklaringen bakom de många positiva effekterna av att motionera är flera. Balans och koordination förbättras samtidigt som sinnesintrycken (av utomhusträning) förstärker träningseffekterna i hjärna och kropp.



Skelettet

När vi tränar utomhus belastas skelettet effektivare som i sin tur ger tätare och starkare skelett. Risken för benskörhet och höftfrakturer minskar.

Lungorna

Utomhusträning förbättrar andningen och muskulaturens uthållighet - volymen på varje andetag blir större. Blodflödet och gasutbytet förbättras.

Vävnader

Låggradig inflammation är en långvarig, ”tyst” inflammatorisk process i kroppen som kan skada vävnad och organ över tid. Denna kroniska inflammation är ofta kopplad till livsstilsfaktorer som övervikt, dålig kost, stress och sömnbrist och kan öka risken för sjukdomar som typ 2-diabetes, hjärt-kärlsjukdomar. Regelbunden motion är ett effektivt sätt att minska den kroniska inflammationen.

Mage-Tarm

En vältränad person tömmer magen oftare. Risken minskar för gallstensbildning.

Muskulaturen

Muskulaturen tar upp blodsocker bättre och stabiliserar blodsockerkontrollen. Tränade muskler blir uthålligare och mindre känsliga för mjölksyra. Muskler utsöndrar ett enzym som ”renar” blodet från stressämnet kynerenin och minskar på så sätt ångest och depression.

Insulinkänslighet

Vältränade individer har en lägre koncentration av insulin i plasma, beroende på en sänkt frisättning av insulin och på en ökad vävnadskänslighet för insulin. Den ökade insulinkänsligheten kopplas ihop med en minskad risk att insjukna i diabetes.

Hormoner

När vi är ute och rör på oss, påverkas vårt känslöcenter i hjärnan, amygdala, som då minskar stresspåslaget. Dessutom höjs nivåerna oxytocin (som dämpar ångest och stress) och dopamin som ökar vår koncentration och minneskapacitet. Frisättning av stresshormoner minskar (som adrenalin och noradrenalin), vilket bidrar till att vårt viloblodtryck minskar.

Hjärnan

Att motionera är inte bara viktigt för att skapa nya nervceller utan också för att behålla våra befintliga hjärnceller och hjärnans funktioner. Fysisk aktivitet är dessutom bra för inlärning, kreativitet, koncentration och intelligens. Vid utomhusträning påverkar sinnesintrycken nervsystemet positivt. Dessutom medför det att Thalamus (hjärnans samordningscentral) kan finjustera dopaminnivån samt att frontalloben stärks på ett positivt sätt. Koordination, balans och reaktionsförmåga förbättras. Kognitiva förmågor, självkänsla och sömn stärks och depressionssymptom minskar.

Hjärtat

Efter ett par månaders träning är hjärtats slagvolym större och både vilo- och arbetspulsen är lägre. Det gör att hjärtat pumpar effektivare. Kranskärlen blir bättre på att slappna av och släppa igenom blod till hjärtmuskeln. Risken för hjärtinfarkt minskar.

Blodet

När man rör på sig förändras blodfettprofilen genom att öka mängden hälsosamma blodfetter och minska mängden skadliga blodfetter. Det minskar risken för åderförkalkning. Blodkärlen hos tränande personer frisätter ämnen som minskar risken för blodproppar. Blodet renas från stress via ett enzym som musklerna utsöndrar i samband med träning. *Bättre blodflöde:* Vid en fysisk ansträngning sker en kraftig blodkärlsvidgning. Det underlättar i sin tur blodflödet till hjärtat och musklerna. *Lägre viloblodtryck:* Efter ett fysiskt träningspass sjunker blodtrycket.

Fettmassan

Forskning visar att utomhusträning inspirerar fler till att aktivera sig och därmed gå ner i vikt. Fysisk aktivitet och träning utomhus, är därför ett mycket bra redskap för att förebygga och behandla övervikt och fetma.