

## Hälsa & livsstil

HÄLSA. Hejda processen

# Träning kan bromsa

**ÅLD RAND E.** Ålder är bara en siffra, heter det. Forskningen kan ge påståendet rätt. Långvarig stress påskyndar åldrandet, medan träning bromsar det.

– Vissa processer går definitivt att hejda, även om vi inte kan stoppa åldrandet, säger professor Michail Tonkonogi.

Vardagen är tillbaka, dags att träffa kollegorna igen. Ser de inte ovanligt fräscha ut efter semestern? Förmodligen beror det på att de är utvilade, stärkta av sovmorgnar och sköna dagar på stranden.

Det är inte bara en ytlig observation - det finns stöd i forskningen för att stress snabbar på åldrandet. Men som tur är finns det också rön som visar att träning kan hejda en del av de processerna.

Michail Tonkonogi är professor i medicinsk vetenskap vid Högskolan i Dalarna och har forskat om ohälsa kopplat till stress. Han är också expert inom fysisk träning och hälsa.

Han menar att stress är ett av våra största hot mot folkhälsan. Förutom personligt lidande kostar problemen samhället mycket pengar i form av sjukskrivningar och ökade kostnader för sjukvården.

– Vi vet att träning hjälper mot flera stressrelaterade problem, men det finns inga strukturer inom sjukvården för att implementera den typen av åtgärder, tyvärr, säger Michail Tonkonogi.

### Evolutionen seg

Att många blir sjuka av stress har att göra med att vi är designade för att fly eller slåss när vi utsätts för fara, en rest från våra liv som jägare på savannen. I pressade situationer prioriterar kroppen att ha tillgång på bränsle för att kunna agera.

– Blodsockret och fettsyror i blodet förhöjs när vi förbereder oss på att slåss eller springa.

Men eftersom vi inte kan springa ifrån ett argt jobbmejl eller slåss mot krånglande kollektivtrafik uteblir den ansträngning som kroppen laddat för.

– Förenklat kan man säga att kroppen jobbar på att hålla blodsocker och blodfetterna höga, i stället för att återbilda och laga celler. Vid långvarig påfrestning leder det till problem för hjärta och kärl, förklarar Michail Tonkonogi.

Ett ständigt påslag av stresshormonet kortisol får muskel- och skelettvävnad att brytas ned. Även minne och koncentration försämras. Allt detta är tecken på åldrande.



Annica Sigfridsson tycker att träningen är en del av vardagen. "Ju äldre man blir desto tydligare blir det att man måste ta hand om

Men det finns hopp. Michail Tonkonogis forskning visar att fysisk aktivitet hjälper mot nedbrytningen.

– Vältränade muskler bryter ned de skadliga substanserna, förklarar han.

### Träning hjälper

Eftersom det är svårt som enskild individ att påverka de yttre stressfaktorerna - vi måste prestera på jobbet, åka kommunalt, passa tider och så vidare - bör vi påverka det vi faktiskt kan.

– Vi kan försöka förhindra att

bli sjuka genom att tåla påfrestningarna bättre. Det gör vi genom att träna. Men det behöver inte innebära att vi ska springa på gymmet. Bara musklerna får jobba spelar det ingen roll om du huggar ved, arbetar i trädgården eller går en rask promenad, säger Michail Tonkonogi.

Han menar att man får se upp så att inte träningskravet blir ytterligare ett stressmoment. Vi behöver hitta något som vi gillar att göra.

– Krångla inte till det. Musklerna bryr sig inte om du bygger dem i ett gym eller hemma i källaren.

Det viktiga är att du aktiverar dig minst en halvtimme ett par dagar i veckan.

Att ingå i ett socialt sammanhang och ha nära relationer är också viktigt för hälsan.

### Behåller formen

Annica Sigfridsson, 57 år, är platschef på dansskolan och gymmet House of shapes i Stockholm. Hon är ett bra exempel på en person som parerar ett hektiskt liv genom att hålla sig i god fysisk form.

– Jag försöker också se på