

Helsefordeler ved fysisk aktivitet

Regelmessig fysisk aktivitet eller trening gir overskot i kvardagen og har mange positive effektar på både fysisk og psykisk helse. Nokre effektar er umiddelbare, medan andre tek litt lengre tid.

Umiddelbare effektar av fysisk aktivitet

Når du er aktiv, skjer det ting i kroppen som du legg merke til med éin gong, som for eksempel at du blir litt andpusten, får høgare puls og blir varmare. Om du aukar aktivitetsnivået over tid, vil du merke at du får betre kondisjon, klarer meir i kvardagen og blir sterkare.

Andre prosessar i kroppen merkar du ikkje når du er fysisk aktiv eller etter aktivitet. Dei prosessane er likevel viktige for at kroppen skal fungere og for at du skal halde deg frisk. Dette gjeld blant anna reguleringa av blodsukker og blodfeittet eller senka blodtrykk. Når du er i rørsle, aukar energiforbruket med éin gong. I det du bevegar deg blir fleire musklar aktiverte og forbrenninga aukar samanlikna med når du er i ro

I timane etter at du har vore aktiv, og opp mot eit døgn etter aktivitet, fell blodtrykket markant samanlikna med vanleg blodtrykk i kvile. Forbrenninga held seg også høgare i timane etter aktivitet. Den auka forbrenninga er avhengig av kor hard aktiviteten har vore, og kan merkast det næraste døgnet etter aktivitet. Regelmessig fysisk aktivitet har også ein positiv effekt på fordøyinga.

Fysisk aktivitet har også omgåande positive effektar på hjernen, som blant anna fører med seg auka merksemd, positiv effekt på kjensleregulering, betra minne, problemløysing, planlegging og organisering av kvardagen. I tillegg kan fysisk aktivitet ha umiddelbare positive effektar som å bidra til reduksjon av lettare gradar av depresjon og angst, og forbetre søvnkvalitet.



Anbefalinger om fysisk aktivitet for voksne og eldre

Det er ikke nødvendig å trene hardt for å få bedre helse. All fysisk aktivitet er bra for deg. Her kan du se hvor mye aktivitet som er anbefalt for voksne og eldre og hva du kan gjøre for å nå anbefalingene.

Illustrasjon: iStock

Meir overskot og betre livskvalitet

Auka utskiljing av hormon kan gje ein roande effekt, både under og etter aktivitet. Dette gjeld spesielt fysisk aktivitet eller trening med høgare intensitet. Fysisk aktivitet gjev overskot i kvardagen og kan også ha positiv innverknad på humør og livskvalitet, og redusere stress. Mange som er fysisk aktive saman med andre, opplever at det sosiale også bidreg til auka trivsel og godt humør.

Utandørsaktivitetar fører til frisk luft og sollys. Utandørsaktivitet er vist å kunne redusere spenning, auke energinivået og ha positiv påverknad på humøret.



Psykisk helse og fysisk aktivitet

Regelmessig fysisk aktivitet betrar den fysiske forma og gjer oss meir rusta til å meistre krav og utfordringar i kvardagen.

Illustrasjon: Johnér / Corbis

Blant barn og unge er det vist at fysisk aktivitet har ein positiv effekt på læring og konsentrasjon. Barn og unge si evne til å planlegge og organisere kvardagen blir betre.

Fysisk aktivitet førebygger sjukdom

Regelmessig fysisk aktivitet fører til at livskvaliteten blir betre på grunn av auka psykisk velvære og betre generell fysisk helse. Regelmessig fysisk aktivitet styrkjer også immunsystemet på sikt. Hardare treningsøkter kan føre til at immunsystemet blir svekt timane etter aktivitet, men immunforsvaret stabiliserer seg gjennom kvile.

I eit livsløpsperspektiv viser norske berekningar at ein fysisk aktiv trettiåring kan få fem år med auka livskvalitet utan sjukdom og med auka velvære, og dessutan tre år ekstra leveår, samanlikna med fysisk inaktive. Di meir fysisk aktiv, di fleire leveår.

Personar som er fysisk aktive, har omtrent halvparten så stor risiko for å døy av hjarte-/karsjukdomar som sine stillesitjande jamaldrande. Fysisk aktivitet fremjar helse, gjev overskot og er eit viktig og veldokumentert verkemiddel i førebygging og behandling av over 30 ulike diagnosar og tilstandar. Blant anna depresjon, høgt blodtrykk, diabetes type 2 og visse typar kreft.

Styrketrening vil auke muskelstyrken og kan forbetre beinhelsa blant anna gjennom å auke beinmineraltettleiken i knoklane.

Styrketrening saman med balansetrening bidrar til å forhindre fall og fallrelaterte skadar , som er spesielt viktig når ein blir eldre.

Aktivitet som medisin og behandling

Fysisk aktivitet og trening kan førebyggje sjukdom, men er vel så viktig i behandling av sjukdomar og tilstandar som hjarte-/karsjukdom, kreft, kols, diabetes type 2, overvekt og muskel-/skjelettlidingar.

Trening reduserer risikoen for tidleg død og nye sjukehusinnleggingar for pasientar med hjartefarkt, angina eller hjartesvikt. Personar med kronisk obstruktiv lungesjukdom (kols) kan få mindre tungpust og auke den fysiske kapasiteten sin. Gåtrening, sykling, styrketrening og armsykling kan gje færre smerter ved røykebein.

