

Fysisk aktivitet – det beste legemiddelet vi har

Trening er mer effektivt enn det beste legemiddelet, og den er i tillegg bivirkningsfri. «*Hvis fysisk aktivitet var en pille – ville alle ha tatt den*».

Slik startet denne tirsdagen i Løten, med foredragsholder, lege og hjerneforsker Ole Petter Hjelle. Han er kjent som «treningslegen» etter at han startet en egen mosjonsgruppe hvor han trener med pasientene sine (se nederst i artikkelen).

Det beste du kan gjøre for å behandle depresjon og psykisk ubalanse er å holde deg i bevegelse;

- Vi blir mer kreative
- Vi får en økning i oppmerksomheten vår
- Vi forebygger en rekke sykdommer
- Vi bedrer hukommelsen og innlæringen vår
- Vi forebygger demens

I tillegg til god fysisk og psykisk helsegevinst ved fysisk aktivitet, dannes det også nye hjerneceller ved trening. Det er ikke en sannhet i at vi kun tappes for hjerneceller, vi kan bygge de opp igjen og til og med danne nye. Dersom vi trener en halvtime i uka, kan vi danne inntil 2000 nye hjerneceller, derfor kan en også si at vi også blir smartere ved trening, og det er i tillegg aldri for sent å begynne.

Fysisk aktivitet virker akkurat der det skal, i motsetning til medisiner, som kan virke flere steder og steder der det ikke skal virke og blir til bivirkninger. Det at du fikser det selv mht fysisk aktivitet er og en virkningsfull del av det hele, og gir overskudd og bedre livskvalitet.

Statistisk viste 5 år med trening redusering av medisiner fra 3,4 medisiner til 1,4 medisiner

Å trene en halvtime tre ganger i uka, er den beste forebyggingen mot depresjon, og holder deg lengre frisk enn det legemidler gjør. Trening 3 dager i uka er mer effektivt enn den beste medisinen vi har;

- Det øker mestringsfølelsen; du klarer bedre å hjelpe deg selv, og får derav bedre selvfølelse.
- Det øker serotoninivået i hjernen, som er et lykkehormon som igjen gjør hverdagen langt bedre og forebygger dermed depresjon.

Oppfordring:

- Finn en aktivitet du liker
- Tren sammen med noen
- Gjør avtaler (det forplikter og blir dermed noe av)
- Hold på lenge nok til at det blir en vane

Hvor mye må en trene for å få effekt?

Det er ikke så mye som skal til, alt er bedre enn ingen ting. Men størst effekt har den som er aktiv ca 30 min hver dag, eller minst 30 min 3 dager i uka.

Ole Petter har tatt med sine pasienter ut på treningsøkter 2 ganger i uka, det har gitt store resultater; Ca 80 % har gjort fysisk aktivitet til en vane etter 6 måneder der de hadde dette treningsopplegget:

- 15 minutter gåtur som oppvarming
- 30 minutter gåtur i motbakke
- 15 minutter avslutning med styrke, balanse og koordinasjonstrening.

Hjelle bemerker at det sosiale aspektet i disse gruppene også gir en helsegevinst som igjen styrker den psykiske helsen vår.

Ole Petter Hjelle har gitt ut boka; «Sterk hjerne med aktiv kropp» og kan kjøpes i bokhandelen eller på nett.

En stor takk til Ole Petter Hjelle som tok turen til Løten. Løten kommune og Kulturnettverket i Sykehuset Innlandet som arrangerte det hele, og til Thea og Stine som bidro med sin historie til bedring og fysisk aktivitet i hverdagen, vi har fått en sterk oppfordring om å hoppe i joggeskoene!