

Läs mer om fysisk aktivitet och hur kroppen påverkas

Fysisk aktivitet och dess betydelse för hälsan

- Med fysisk aktivitet menas all kroppsrörelse som är en följd av skelettmuskulaturens sammandragning och som resulterar i ökad energiförbrukning.
- Fysisk aktivitet är en färskvara och behöver vara fortlöpande för bibehållen effekt.
- Studier har visat att fysisk aktivitet med realistiska mål påverkar individens välbefinnande och upplevda hälsa och har även visat på positiva effekter på både självkänsla och på skolprestationer.

Fysisk aktivitet har visat sig vara ett effektivt sätt att förebygga och behandla fysisk, mental och stressrelaterad ohälsa. En otränad kropp får lättare stressrelaterade besvär.

- Med regelbunden fysisk aktivitet blir kroppen bättre rustad för att klara av både fysiska och mentala påfrestningar.
- Studier har visat att även måttlig motion ger stor utdelning.

Hur påverkas kroppen av fysisk aktivitet?

När du tränar så att puls och andning ökar, ökar du blodcirkulationen och cellerna kan ta upp mer syre. Kroppen tar då lättare hand om förhöjda blodfetter och stresshormoner, såsom adrenalin och kortisol. Lägre nivåer av stresshormoner ger avlastning för hjärtat och förbättrar både ditt humör och din sömn. Energiförbrukningen ökar och det behövs för att minska eventuellt överskott av bukfett. Blodsockernivån sjunker och stabiliseras. Även din hjärna påverkas på flera sätt. Signalsubstanser (såsom dopamin och serotonin) frigörs vilket motverkar depression och smärta. Minne, inlärning och koncentrationsförmåga kan förbättras genom nybildning av celler i hippocampus, ett område i hjärnan som spelar stor roll för minnesfunktionen. Endorfiner frigörs vid fysisk aktivitet och kan få dig att känna dig nöjd och belåten. Motion motverkar en hel rad sjukdomstillstånd och kan i många fall komplettera eller till och med ersätta läkemedel.