

## TRÄNING &amp; HÄLSA

# Träning förlänger livet!

Vetenskapen har kommit fram till att vi kan påverka vår livslängd genom träning och att äta mer av medelhavslik kost. En studie från USA visar att äldre kvinnor som tränar på olika sätt har längre telomerer än de som inte tränar lika mycket. Telomererna sitter längst ut på varje kromosompar och ser nästan ut som plasthöljerna ytterst på ett cykelstyre. Eller tänk dig ett skosnöre. I varje ända sitter den skyddande plasthylsan som gör att skosnöret inte fransar. Telomerer är som denna skyddande hylsan i slutet på våra kromosomer. Ju längre de är desto bättre skyddas cellerna från åldrande. Kortare telomerer kopplas till fler ål-

Träning är färskvara och man måste tillföra en dos varje dag för att inte tappa eller minska träningens effekt på vår hälsa. Även kosten kunde visa påverkan på telomerers längd. Mer medelhavslik kost visade på att telomerna blivit längre. Att kombinera träning med bra kost kan förebygga ohälsa. Enkla medel som vardagsmotion och att man tänker på vad man stoppar i.

**SÅ TÄNK PÅ** vad just du kan ändra för att föra in mer rörelse i din vardag. Vi pratar inte om tre hårda träningspass i veckan och sedan stillasittande. Utan det har visat sig vara bättre att göra något litet varje dag och minska stillasit-

**Träning är färskvara och man måste tillföra en dos varje dag för att inte tappa eller minska träningens effekt på vår hälsa. Även kosten kunde visa påverkan på telomerers längd.**

dersrelaterade sjukdomar och tidigare död. I studien från USA undersöktes nästan 1500 kvinnor som i genomsnitt var 79 år.

Förut har forskarna varit eniga om att man inte kan påverka längden på våra telomerer men de har nu tänkt om. Den visar nu på att negativ stress, trauman, diabetes, hjärtsjukdom rökning och depression förkortar telomererna. Och att träning och bra kost förlänger dem. En som har studerat detta i Sverige är professor Mai-Lis Hellénus på Karolinska universitetssjukhuset i Solna.

**MAJ LIS HAR** bland annat studerat äldre, överviktiga personer som varit mycket stillasittande. Genom att tillföra rörelse i deras vardag kunde man påvisa att telomerer blivit längre. Det handlade inte om hård träning utan att öka på rörelsen i deras vardag kunde räcka såsom att stå på jobbet, ta trapporna, gå till bussen. Det är därmed stillasittandet som är den återkommande riskfaktorn. Det är viktigare att minska stillasittandet än att öka träningen, menar de.

"Sitting is the new smoking" har snart blivit ett vedertaget begrepp inom forskningen inom hälsa. Att hålla igång året om och varje dag är av stor vikt. Även om man är skadad eller mår dåligt så är träningen en viktig parameter för att man skall bli och känna sig friskare. Och träning är viktig oavsett var du är livet. Ung som gammal. Får du in bra träningsrutiner och vardagsmotion kan du slippa många av våra välfärdssjukdomar i framtiden och även leva längre enligt forskning.

tandet framför att träna hårt några få gånger i veckan. Sedan måste vi såklart även tillföra viss mått av styrketräning och kondition för att tillfredsställa hela vår kropp. Detta för att vi skall få en så väl fungerande kropp som möjligt och med det kanske slippa/minska värk och smärta i framtiden. Men är du medveten om att du sitter mycket så "Upp och hoppa". Det kan göra hela skillnaden.

## ANNELI VIRENHEM

Personlig tränare och beteendevetare,  
Active Landvetter



## FRÅGA ANNELI OM HÄLSA & TRÄNING

Anneli Virenhem är personlig tränare och beteendevetare, och driver Active Landvetter. Här skriver hon inspirerande om hälsa och träning. Har du frågor eller funderingar kring träning eller kost? Skicka ett mail till [anneli@active-landvetter.se](mailto:anneli@active-landvetter.se).

# optikkällaren

Kvalitet & service till rätt pris!



**1000 kr rabatt**

på progressiva glasögon

**Kostnadsfri synundersökning vid köp av glasögon. Värde 395 kr**

Synundersökningen avser glasögon och utförs av leg. optiker.

**Alltid andra paret för halva priset!**

Vi erbjuder alltid ett andra par glasögon för halva priset! (Gäller billigaste paret från samma recept).

Gäller t.o.m. 2019-02-10.

# optikkällaren

Kvalitet & service till rätt pris!

**Passa på, boka din synundersökning idag!**

Allén 4, Mölnlycke  
Telefon: 031-50 88 95

För information och öppettider: [www.optikkallaren.se](http://www.optikkallaren.se)