



Gå alderdom i møte

Regelmessige spaserturer kan redusere symptomer i overgangsalderen hos kvinner.

Fysisk aktivitet kan mildne symptomer i overgangsalderen og tiden etterpå, viser en undersøkelse ved Temple University i USA.

380 kvinner entret forsøket mellom 1996 og 1997. Gjennomsnittsalderen ved studiestart var 42 år.

Kvinnene ble fulgt over en periode på åtte år, hvor de ble bedt om å melde om fysisk aktivitetsnivå og symptomer i forbindelse med overgangsalderen.

Deltakere som gikk regelmessige spaserturer hadde færre mentale symptomer som stress, angst og depresjoner.

Kvinnene med minst plager gikk turer på 1,5 time fem ganger ukentlig i et moderat tempo (6,5 kilometer i timen). Det spilte ingen rolle om de fant sted på et kjøpesenter, på en tredemølle i et treningsstudio eller utendørs.

Forskerne fant heller ingen sammenheng mellom regelmessig mosjon og nedgang i fysiske symptomer i forbindelse med menopause, som for eksempel hetetokter.

Kilde: Cancer Epidemiology, Biomarkers & Prevention