



## Gode grunner til å trene

Vanskelig å komme i gang? Her er seks gode grunner til å begynne å trene.

Regelmessig trening reduserer risikoen for en rekke helsetilstander. Seks av de viktigste er:

- hjertesykdom
- slag
- diabetes type 2
- overvekt
- beinskjørhet
- psykiatriske lidelser

### 1. Hjertesykdom

Jevnlig mosjonering styrker hjertemuskelen, reduserer blodtrykket og bedrer blodgjennomstrømningen til hjertet.

Det øker også konsentrasjonen av det "gode" kolesterolet i blodet (HDL) og senker konsentrasjonen av "farlig" kolesterol (LDL).

Les mer om kolesterol i artikkelen: [Viktig kolesterol](#).

Alle disse gunstige virkningene av trening minsker risikoen for slag, hjertesykdom og høyt blodtrykk.

En studie fra 2006 viser også at det kun er trening som kan fjerne det usunne fett rundt magen. En slik konsentrasjon av kroppsfettet er forbundet med økt sannsynlighet for blant annet hjertesykdom.

Les mer i artikkelen: [Bare trening fjerner magen.](#)

## 2. Slag

Årsaken til slag skyldes i mange tilfeller livsstilen. Faktorer som øker risiko for slag er røyking, høyt blodtrykk og kolesterol, diabetes, stress, alkohol og inaktivitet.

Hvis flere i familien har hatt slag eller hjerteinfarkt, bør du være spesielt oppmerksom på risikofaktorene. Forsøke å føre en sunn livsstil. Det betyr at du bør:

- slutte å røyke
- styre unna salt og fet mat
- begrense alkoholinntaket
- gå ned i vekt dersom du er overvektig
- være i regelmessig fysisk aktivitet

Les mer i artikkelen: [Hjerneslag.](#)

## 3. Diabetes type 2

Diabetes type 2 er en sykdom som utvikler seg over tid og er dermed ikke en medfødt sykdom.

Tidligere ble denne formen for diabetes kalt "aldersdiabetes" eller "gammelmannsdiabetes". I dag vet vi at diabetes type 2 også kan ramme unge mennesker – noe den stadig oftere gjør.

Diabetes type 2 kan behandles med kost og fysisk aktivitet. Regelmessig mosjonering er også viktig for personer som er i faresonen for diabetes.

Undersøkelser har vist at overvekt og fedme er en av de største risikofaktorene for å utvikle diabetes type 2. Høy kroppsvektindeks (BMI) og lite aktivitet kan også føre med seg høyt blodtrykk og kolesterol.

Fysisk aktivitet kan:

- øke glukosetoleransen
- stabilisere blodsukkeret
- senke kolesterolet
- redusere blodtrykket
- gi vekttap

Endrer du livsstilen kan du altså kvitte deg med mange helsefaktorer som plasserer deg i faresonen for diabetes.

Les mer i artikkelen: [Forebygg diabetes](#).

### 4. Overvekt

Overvektighet og fedme bringer med seg flere helserisikoer.

Les mer i artikkelen: [Konsekvenser av overvekt](#).

Disse kan alle motvirkes ved hjelp av trening, helst i kombinasjon med et sunt kosthold.

Fysisk aktivitet reduserer andelen med kroppsfett, øker muskelmassen og forbrenner kalorier.

Er du overvektig, kan det å senke kroppsvektindeksen (BMI) ikke bare bedre selvfølelsen, men også gi deg bedre helse.

### 5. Beinskjørhet

Et aktivt liv med rikelig mosjon kan være viktig i forebyggingen mot osteoporose. Det er flere øvelser som virker styrkende på beinstrukturen og hindrer tap av beinmasse.

Gode forslag til aktiviteter er å:

- gå tur
- jogge
- gå i trapper
- danse
- løfte vekter

Kombinert med et kosthold rikt på kalsium og vitamin D, gir treningen maksimal effekt mot beinskjørhet.

Les mer om diagnosen i artikkelen: [Benskjørhet \(osteoporose\)](#).

### 6. Psykiatriske lidelser

Under trening utløser kroppen kjemikalene, såkalte endorfiner, som stimulerer humøret og øker selvfølelsen.

En norsk studie fra 2007 viser at moderat fysisk aktivitet ved 15-16 års alder er forbundet med færre symptomer på psykiske plager tre år senere.

Undersøkelser tyder også på at fysisk aktivitet fungerer som behandlingsmetode ved psykiske lidelser som:

- kronisk utmattelsessyndrom
- moderat depresjon
- angstlidelse

- schizofreni
- kroniske smertetilstander
- konversjonslidelse
- avhengighet av rusmidler

Les mer i artikkelen: [Trening mot psykisk sykdom](#).

**Kilde:** Helsenett