



Det monner ikke med tre timer på helsestudio i uka hvis man tilbringer resten av tida i sofaen eller foran en PC, skriver **Pernille Nylehn**.

## Er det vits i å trene?

**F**or noen uker siden sto det en artikkel i Tidsskrift for Den norske legeforening om at trening ikke ga vektnedgang. Flere aviser fikk med seg dette, og vi så overskrifter som «Overvurdert treningseffekt» og «Du lurer deg selv hvis du tror trening skal få deg ned i vekt».

**MANGE SATTE** nok sportsdrikken i halsen da de hørte dette, mens andre kanskje trakk et lettelsens sukk. Men stemmer det?

Som vanlig er sannheten mer nyansert enn det avisoverskriftene sier. Bakgrunnen for artikkelen i Tidsskriftet var forskningsprosjekter hvor overvektige trente 30-60 minutter 3-5 dager i uka. Dette ga bare 1-3 kg vektnedgang i løpet av 6-12 måneder, altså ganske skuffende.

**HVORDAN KAN** dette ha seg, når vi vet at trening øker energiforbruket, og at jevnlig trening øker forbrenninga også resten av døgnet? Bare se på idrettsutøvere – det er ikke mange overvektige blant dem som går VM på ski.

Svaret ligger i mengde og intensitet. Skal man gå ned i vekt bare ved å trene, må man sannsynligvis trene hardt en time daglig. Det er vanskelig å gjennomføre for de fleste, dermed slipper man ikke unna å endre kostholdet. Om man skjærer ned på kalorier, fett eller karbohydrater, ser ut til å være det samme, bare man spiser mindre, men det er en annen skål, kanskje neste spalte. For en del er det en god begynnelse å kutte ut snop og brus.

**MEN HER** er en viktig melding: hvis man slanker seg uten å være fysisk aktiv, taper man ikke bare fett, men også muskler. Og det er fett vi vil til livs, ikke musklene. Hvis man derimot er rimelig

aktiv, beholder man muskulaturen, og gjør noe godt for helsa i samme slengen. Det er med andre ord ikke blitt mer hold i ukebladklisjeen «gå ned i vekt uten å trene». Med mindre man har lyst å være slank, usunn og dvask.

**ET ANNET** poeng er hvordan man bruker kroppen i det daglige. Det monner ikke med tre timer på helsestudio i uka hvis man tilbringer resten av tida i sofaen eller foran en PC. Mange av oss er for bekvemmelige i hverdagen, vi kjører til butikken selv om vi bare skal ha noen småting, vi tar heisen selv om vi bare skal to etasjer opp, og har maskiner til det meste.

**VED Å VÆRE** bevisst på de små tingene i hverdagen kan vi få til en god del ekstra aktivitet. Ta trappa i stedet for heis eller rulletrapp. Gå eller sykle til butikken og til jobben. Gå med ungene til barnehagen i stedet for å kjøre dem. Gjeninnfør søndagsturen. Ta fram sykkelen, skøytene, skiene. Ta med barn eller barnebarn på aketur. Grav i hagen, vask huset ... alt teller.

**MAN BLIR** ikke tynn av å gå noen trapper eller sykle til butikken, bevares, men de små dråppene i hverdagen betyr mye for helsa. Jevnlig aktivitet bygger muskler og gir oss bedre kondis, og forebygger flere livsstilssykdommer, som diabetes 2 og hjertesykdom.

Og her er viktig melding nr. 2: hvis du vil gjøre ett grep for å få bedre helse og forebygge for sykdommer, er det å være fysisk aktiv. Det gjelder enten du er ung eller gammel, tykk eller tynn, søt eller sur. Alle kropp er skapt til aktivitet, men sivilisasjonen har – dessverre – gjort at vi kan sitte stille mye av døgnet. Det gjør oss syke og triste, og så går vi til lege for å repareres, mens vi heller burde bruke multinaturmedisinen som er innebygget i vår egen kropp: Bevegelse.

**Pernille Nylehn** er spesialist i allmenntilleggsmedisin. Hun arbeider i Rehabilitering Vest i Haugesund  
[pernille.nylehn@kleppnett.no](mailto:pernille.nylehn@kleppnett.no)