



## Bromsa åldrandet!


Stefan Lundqvist Leg fysioterapeut  
FaR-teamet centrala & västra Göteborg  
[stefan.lundqvist@vgregion.se](mailto:stefan.lundqvist@vgregion.se)



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

## Vad är åldrande?

- Gradvisa förändringar som långsamt leder till sämre funktion
- Men åldrande är inte synonymt med försämring!
- Ofta är det brist på fysisk aktivitet som ökar hastigheten på åldrandet!
- Våra organ skyddas av att vi är fysiskt aktiva – och fungerar bättre och längre!



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

**FaR** fysisk aktivitet på recept  
centrala & västra göteborg

## Ungdomens källa - fysisk aktivitet

*Fysisk aktivitet ger:*

- Fler och effektivare mitokondrier!
- Fler kroppsegna antioxidanter!
- Längre telomerer!



**Att vara fysiskt aktiva regelbundet verkar göra oss biologiskt yngre!**

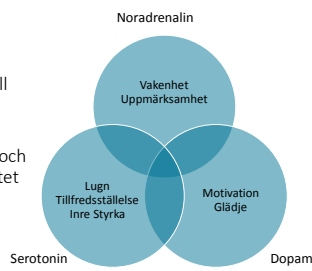
VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

**FaR** fysisk aktivitet på recept  
centrala & västra göteborg

## Stärk din hjärna!

*Fysisk aktivitet ökar:*

- Blod- och syretillförseln till hjärnan
- Nybildning av hjärnceller
- Koncentrationsförmågan och förbättrar simultankapacitet



VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

**FaR** fysisk aktivitet på recept  
centrala & västra göteborg

## Fysisk aktivitet och minnesfunktion

- Promenader
- 3x50 minuter/vecka
- Hemträning

**1,5 års uppföljning**

- + Kognitiv förmåga
- + Ordminne
- + Dementstest



JAMA 2009

VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

**FaR** fysisk aktivitet på recept  
centrala & västra göteborg

## Sarkopeni – minskad muskelmassa



**Träning motverkar sarkopeni**

Regelbunden träning enda strategin för att förbättra muskelmassa och fysisk funktion

Förbättrar även kondition, muskelstyrka och uthållighet

Lika bra effekt hos äldre som hos yngre

Wroblewski 2011, Landi 2014

VÄSTRA  
GÖTALANDSREGIONEN

**FaR** fysisk aktivitet på recept  
centrala & västra göteborg

## Styrketräning

Ger ökad muskelstyrka på mellan 50-200%

Gäller även +90 år



## Fysisk aktivitet – positiva genförändringar

- Minskad risk för fetma
- ↓
- 40% mindre fetma-gener



bbc.co.uk

Shafiq. PLOS Genetics 2013. Shengsu et al. PLOS Medicine 2010

[Nat Rev Endocrinol](#). 2012 Apr 3;8(8):457-65. doi: 10.1038/nrendo.2012.49.

**Muscles, exercise and obesity: skeletal muscle as a secretory organ.**

[Podersen BK](#), [Fabbro DA](#).

- Aktiverade muskler
- ↓
- Myokiner
- ↓
- Hormonella effekter på andra organ

### Positiva effekter

- Buk- o tarmfett
- Inflammationsprocesser
- Nervceller i hjärnan
- Insulinkänslighet
- Blodkärnen
- Tumörväxt

## Rädda musklerna – och håll balansen

- Styrketräning för att behålla muskelmassan
- Vi behöver snabba muskelfibrer för att snabbt parera och hålla balansen – träna snabbhet!



## Upp med flåset!

- Vilken hälsa vi har är starkt kopplad till vilken kondition vi har
- Stora hälsovinster bara genom att träna konditionen ett par gånger per vecka!



## Det är aldrig försent!

- Alla är träningsbara!
- Alla får goda hälsoeffekter!
- Dessutom går dina goda vanor i arv till dina barn!



## Så, vad ska jag göra nu då?

- Minska stillasittandet
- Öka vardagsaktiviteten
- Träna kondition – få upp flåset
- Träna styrketräning – det ska vara tungt. Våga göra lite snabbare rörelser
- Träna balans

## Din upplevda ansträngning – Borg-skalan

Måttlig ansträngning  
12-13



## FaR-center Göteborg centrum väster

Välkommen till  
FaR-center  
För dig som vill ha fysisk aktivitet som recept och vårdplanering

0800 42 11 88  
70 4 1985, 70 30 10 30

VÅREN 2016

## Väldoserad fysisk aktivitet

HÄLSOLOTS  
CENTRUM MAJORNA-LINNE  
VÅREN 2016

Balansen  
Hälsoteket  
Hälsoteket  
Program våren 2016  
Hälsoteket Östra Göteborg  
Hälsoteket i Angered  
Läskräften

## Tack!

”Det är de fysiskt aktiva som lever längst och har bäst hälsa oavsett vilken sjukdomsgrupp vi tittar på”

Steven N. Blair

