

## CFAS Ambassadør Nyhedsbrev August 2018

### **For nogle mennesker kan en gå-tur være rigtig god træning.**

Når man går, nedsætter man sin risiko for at få 35 forskellige sygdomme herunder kræft, demens og hjertesygdom. Er man syg, kan man i nogle tilfælde gå sig rask. Gåture er også et middel mod depression, stress og angst. I gennemsnit kan en 30-årig kvinde, der ikke bevæger sig i det daglige, regne med at leve godt fire et halvt år længere, hvis hun begynder at gå 30 minutter hver dag. For en mand er gevinsten 3 år.

Hvis man dyrker triatlon, træner fodbold på højt plan eller lever som cykelbud, så forøger man naturligvis ikke sin kondition ved at indlægge en halv times gåtur hver dag. Men er man relativt utrænnet, ældre eller kronisk syg, kan man i høj grad styrke sin kondition ved at gå. Hvis man går i bakket terræn eller op ad trapper og bliver forpustet og får sved på panden, så træner man ved intensiteter, der er så høje, at det også styrker kredsløbskonditionen.

### ***Gå blodsukkeret i bund***

Der er god dokumentation for, at gåture har en plads, både i forebyggelse og behandling af type 2 diabetes. Man taber sig, hvis man begynder at gå eller går mere end man plejer. Hvis man er i energibalance, og går en time mere hver dag, så taber man sig 5-10 kg på et halvt år.

Et væld af videnskabelige studier viser, at regelmæssige gåture reducerer langtidsblodsukkeret. Man får dog større effekt på fasteblodsukker og langtidsblodsukker, hvis man fra tid til anden bliver forpustet og får sved på panden. Det kan man gøre ved at gå i bakket terræn, ved at gå på trapper og ved at sætte tempo på skridtene, f.eks. i form af intervalgang. Til gengæld er det nok blot at slentre en tur, når man har spist. Dermed kvæler man effektivt det høje blodsukker. Højt blodsukker efter et måltid er tættere koblet til udvikling af de alvorlige følgesygdomme og ikke mindst hjertekarsygdom end faste-blodsukker og langtidsblodsukker. Det er derfor interessant og vigtigt, at fysisk aktivitet effektivt reducerer blodsukkeret efter et måltid. Det høje blodsukker bidrager til åreforkalkning og skaber betændelse i kroppen, som kan skade kroppens organer. Selvom der generelt er størst effekt af at gå med høj puls, så kan en slentretur efter maden, der blot stimulerer pulsen en smule, faktisk kvæle det høje blodsukker. En rolig slentretur efter maden ser ud til at være lige så effektiv som hård træning, men en lang slentretur på 40 min er mere effektiv en tur på 20 min.

Det er altså en god ide at gøre det en vane at gå til arbejde, når man har spist morgenmad. Og det er også en ide at få puttet nogle lette aktiviteter ind efter de andre måltider, fx at tage trappen i kontorhuset op og ned efter frokost eller gå en tur med hunden efter aftensmåltidet.

### ***Gå med kræft***

Store befolkningsstudier med mere end 1,4 millioner mennesker viser, at en fysisk aktiv livsstil reducerer risikoen for mindst 13 forskellige former for cancer. Det gælder både for mænd og kvinder, normalvægtige og overvægtige, samt for rygere og ikke-rygere. Man kan nedsætte sin risiko for disse kræftformer, hvis man går på en sådan måde, at man i hvert fald indimellem får pulsen op.

Hvis man er så uheldig, at man allerede har fået kræft, så kan man også få effekt af at være fysisk aktiv. Der er dokumentation for, at fysisk aktivitet reducerer risikoen for tilbagefald af kræft i bryst, tarm og prostata.

Hvis man er fysisk aktiv på et niveau, der mindst svarer til de generelle anbefalinger, dvs. 30 min moderat aktivitet dagligt, f.eks. i form af gåture og sørger for at få pulsen op mindst 20 min, to gange om ugen, har man en chance for overlevelse i forhold til ovennævnte kræftformer, der er næsten fordoblet.

### ***GÅ-Bogen***

Bente Klarlund Pedersen har skrevet "GÅ-BOGENS – gå, så går det nok". Den udkommer på Gyldendal den 20. august og kan måske være til inspiration i dit daglige arbejde.



GÅ-BOGENs titel er inspireret af Søren Kirkegaard, der i et brev til sin svigerinde Henriette skriver: "Tab for alt ikke lysten til at gå: jeg går mig hver dag det daglige velbefindende til og går fra enhver sygdom; jeg har gået mig mine bedste tanker til, og jeg kender ingen tanke så tung, at man jo ikke kan gå fra den... Når man således bliver ved at **gå, så går det nok.**"

### **Nye kursusdage**

#### ***Udvidet ambassadør dag om motivation den 6. september 2018***

Der er stadig få ledige pladser på kursUSDagen om motivation.

KursUSDagen er for dig, der allerede er ambassadør. Vi har inviteret psykolog Torsten Sonne og Julie Midtgaard, der vil undervise i teoretiske oplæg og praktiske øvelser, hvor især redskaber til den motiverende samtale vil blive gennemgået og afprøvet. Er du interesseret, skal du skynde dig at tilmelde dig. Såfremt der ikke er flere ledige pladser, vil du blive skrevet på en venteliste og få besked hvis der kommer et afbud.

Læs mere om dagen og tilmeld dig her

<http://aktivsundhed.dk/da/ambassadorer/tilmeldinger/126-ambassadordag-motivation>

**Næste ordinære ambassadørdag er den 2. oktober 2018**

Er der nogle af dine kollegaer eller andre i dit netværk, som endnu ikke er blevet ambassadører, har de nu muligheden på næste ambassadørdag, som bliver afholdt d. 2. oktober i vores lokaler på Center for Aktiv Sundhed. Man kan tilmelde sig her

<http://aktivsundhed.dk/da/ambassadorer/tilmeldinger/125-ambassador-tilmelding>

**CFAS Symposium om "Exercise as Medicine" den 15. November 2018**

D. 15. november afholder vi vores årlige symposium om "Exercise as Medicine" på Rigshospitalet i København. Igen i år vil en række internationale og nationale foredragsholdere præsentere deres nyeste forskning om træning som medicin. Kurset koster 300 kr. inklusive forplejning.

**Læs mere og tilmeld dig her**

<http://aktivsundhed.dk/da/undervisning/aktiviteter/109-exercise-as-medicine>

Du må meget gerne dele linket med dit netværk. Vi glæder os til at se jer!