



POSITIV ALDRING NYHEDSBREV
Januar, februar, marts 2019

Dansk udgave af nyhedsbrevet "Positive Aging" fra Kenneth og Mary Gergen, TAOS Institute.

=====

Positiv Aging Newsletter af Kenneth og Mary Gergen, dedikeret til produktiv dialog mellem forskning og praksis.

Sponsoreret af Taos Institute (www.taosinstitute.net)

"DET BEDSTE INDENFOR ... indsigt i aldring"
Wall Street Journal

Nyhedsbrev nr. 108

Besøg os på vores nye interaktive website
www.positiveaginginaction.org

FORSKNING

Mere nyt om motion: Livslang træning

Vi har ofte diskuteret fordelene ved motion i dette nyhedsbrev. Nylig forskning tyder på, at en livslang vane med at træne i høj grad kan betale sig med hensyn til helbred, hjerte og muskler. Forskere på Human Performance Laboratory ved Ball State University rekrutterede sunde seniorer på gennemsnitlig 75 år til en undersøgelse. Deltagerne blev opdelt i tre grupper. 1: en gruppe der i årevis havde deltaget i struktureret træning (for eksempel jogging eller cykling) i alt omkring syv timer om ugen. 2: en anden gruppe af personer der ikke havde beskæftiget sig med lige så struktureret træning, men havde deltaget i lejlighedsvis fritidsaktiviteter eller f.eks golf. Den tredje gruppe bestod af unge udøvere, som i gennemsnit var 25 år gamle og arbejdede ud med samme frekvens og længde som gruppen af ældre, der havde trænet jævnligt det meste af livet. En række forhold blev undersøgt, herunder det generelle helbred, kardiovaskulær (hjerte-kar) sundhed og

muskelkapacitet.

Som Scott Trappe, et medlem af forskerholdet, konkluderede af resultaterne: "Vi så, at folk, der regelmæssigt træner år efter år, har meget bedre helbred end deres stillesiddende kolleger." Resultaterne tyder på en dramatisk fordel ved livslang motion for både hjerte, kredsløb og muskler. "Livslang træning betyder et kardiovaskulært system, der er 30 år yngre end den faktiske alder," siger Trappe. Dette er bemærkelsesværdigt, fordi evnen til at omsætte ilt ud fra en traditionel betragtning falder med omkring 10 procent pr. årti efter 30 år. Uden træning bliver man altså lettere forpustet og har sværere ved at lave fysisk arbejde generelt. Hvad angår musklernes funktion, var resultaterne endnu mere betydningsfulde. Forskerne blev overraskede over at konstatere, at de 75-årige muskler der var trænet jævnlige igennem livet var omtrent på samme niveau som de 25-åriges muskler.

Dette betyder næppe, at alt går tabt, hvis du ikke har været aktiv livet igennem. Som mange af vores artikler i nyhedsbrevet understreger, er der store fordele ved at træne, uanset hvornår i livet man begynder. Mange eksperter anbefaler to timer og 30 minutter med moderat træning om ugen, eller en time og 15 minutters kraftig træning om ugen. Desværre er størstedelen af befolkningen langt fra at nå disse mål.

Fra: Cardiovascular and skeletal muscle health with lifelong exercise by K. J. Gries, et al. Journal of Applied Physiology, 2018, Nov. 26. <https://doi.org/10.1152/jappphysiol.00174.2018>

Information til vores læsere

Vi håber, at du er glad for Positive Aging nyhedsbrevet.

Spørgsmål & feedback: Hvis du har spørgsmål eller materiale, som du gerne vil dele med andre læsere af nyhedsbrevet, så send en e-mail Mary Gergen på gv4@psu.edu

Tidligere udgaver af nyhedsbrevet, herunder vores oversatte udgaver på spansk, tysk, fransk, dansk og kinesisk er arkiveret på: www.positiveaging.net og www.positiveaginginaction.org

Dansk oversættelse ved Geert Mørk, moensterbrydning.dk, mail@moensterbrydning.dk