



Nyhedsbrev December 2016

Kære CFAS-ambassadør.

2016 blev året, hvor vi fik skudt CFAS-ambassadør-uddannelsen i gang og vi synes tiden er inde til en lille up-date.

Efter vores mening er der tre former for fysisk aktivitet, som alle skal være opmærksom på:

- Begræns antallet af timer, hvor du sidder stille
- Få masser af hverdagsmotion, som cykling, trappegang etc.
- Få sved på panden og styrk musklerne

Vi har lavet nogle nemme "køleskabs"-skemaer, som I kan printe ud til jeres borgere. I finder dem på vores hjemmeside

<http://aktivsundhed.dk/da/fysisk-aktivitet/motion-til-alle/5-aktivitetsplan>

100 myter om motion og vægttab

Siden sidst er vi udkommet med en bog "100 myter om motion og vægttab" af Bente Klarlund Pedersen og Morten Zacho, som I måske kan bruge i jeres arbejde. Hvis I støder på andre myter i jeres arbejde, så må I meget gerne dele dem med os og hinanden.

Videnskab.dk har skrevet om nogle af myterne i tre artikler, som I kan finde her:

<http://videnskab.dk/krop-sundhed/mytedrab-fastfood-feder-ikke-noedvendigvis>

<http://videnskab.dk/krop-sundhed/mytedrab-ingen-maelkesyre-i-benene-dagen-efter-traening>

<http://videnskab.dk/krop-sundhed/mytedrab-udstraekning-efter-loeb-fjerner-ikke-muskeloemhed>

Nye videnskabelige CFAS- artikler

Ulrik Winning Iepsen fra CFAS indleverede i denne måned sin PhD om træning af personer med KOL. En af hans artikler viser, at både styrketræning og aerob træning øger patienternes fysiske formåen. Undersøgelser af muskelbiopsier tyder dog på, at især aerob træning er vigtig. Læs mere her:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27822028>



Det er farligt at ligge i sengen. Dette fastslog Nina Harder-Lauridsen og Signe Nielsen fra CFAS i deres PhD hvor de i et bedrest studie viste, at raske forsøgspersoner tabte 2,4 kg muskelmasse, ophobede det farlige mavefedt og blev massivt insulinresistente efter bare 8 dage i sengen. Og kalorierestriktion kunne ikke modvirke dette. Læs evt mere her:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26679616>

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27881670>

Der er mange årsager til brystkræft, men man kan aldrig sige, hvorfor den enkelte kvinde får brystkræft. Statistisk set er der imidlertid nedsat risiko for brystkræft eller for tilbagefald af brystkræft, hvis man er fysisk aktiv. Christine Detlefsen ved vores forskningscenter CFAS, har vist, at man laver et anti-cancer miljø i sit blod hver gang man er fysisk aktiv. Hun tog blod-serum fra kvinder, der havde cyklet hårdt i 2 timer og fandt at det hæmmede væksten af brystcancer celler. Når hun i stedet tog serum i hvile fra utrænede og veltrænede personer og på samme måde satte det til brystcancer celler, så skete der ingenting. Det ser altså ud til, at anti-cancer effekten opstår hver gang man er fysisk aktiv. Læs mere her:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/27601139>

Nytårsforsætter

Det er snart Nytår og vægttab er et af de mest populære nytårsforsætter. Men hvad er det, der dikterer den rigtige eller "normale" vægt? Det er i hvert fald ikke sundhed alene. Et historisk tilbageblik viser, at definitionen af den rigtige kropsform har ændret sig mange gange gennem tiderne.

I tidligere tiders kultursamfund, hvor mad var en mangelvare, var kropsidealet velnærede kvinder med bløde svulmende former, der udstrålede fertilitet, symboliseret ved "Venus fra Willendorf". I 1880'erne var det idealet at være indsnøret i taljen. Senere skulle barmen være skubbet frem, maven flad og hoftepartiet tilbage. Fra ca. 1910 skulle kvinderne ud af det indsnørende korset. 20'ernes kvindeideal var den fladbrystede, smalhoftede drengepige, inspireret af krigsårene hvor kvinderne arbejdede som mænd. Men allerede i det følgende årti skulle man igen være feminin og yndefuld, dog uden at udstråle for meget erotik. I fyrrerne relancerede Christian Dior timeglasfiguren med smal talje og brystet løftet og fremhævet. Fra 50'erne til 60'erne kom den spinkle lillepige-agtige Twiggy type uden kvindelige kendetegn. Det nye kropsideal blev starten til en frigørelse fra den traditionelle kvinderolle. Siden slutningen af 70'erne har kvinderne selv formet deres krop ved hjælp af diæt og motion. I dag skal kroppen udstråle ungdommelighed og kontrol. Vi vil gerne være smidige, veltrænede og slanke.

Kropsidealet er en væsentlig årsag til, at mange mennesker ønsker at tabe sig, også selvom de ikke er overvægtige. Og selv for de mennesker, der rent faktisk tilhører kategorien overvægtig, kan man stille spørgsmålstegn ved, om det nu er sundt at tabe sig i vægt. Vi siger, at man er normalvægtig ved et BMI mellem 18,5 og 25. Men store studier viser faktisk, at det optimale BMI er på 24 til 25 eller måske snarere oppe omkring 25 til 27. En stor amerikansk undersøgelse viste den laveste dødelighed blandt de, der havde et BMI på mellem 25 og 30. Disse tal holder tilsyneladende og gælder i hvert fald for midaldrende mænd og



kvinder. Hvis man eksempelvis er 175 cm høj, så har man et BMI på 18,5, når man vejer 57 kg; et BMI på 25, når man vejer 77 kg og et BMI på 27, når man vejer 83 kg. Så ud fra en sundhedsvinkel har det normale BMI altså vide grænser. Når det er sagt, så er der mere og mere forskning, der tyder på, at det gælder om at forebygge den svære overvægt og at holde taljemålet lavt, mens det ud fra et sundhedsaspekt måske er vigtigt at bevare vægten snarere end at tabe sig, hvis man først har fået for mange kg på sidebenene. En forklaring er måske den, at 80% af alle, der taber sig i vægt, vil tage de tabte kilo – eller flere – på igen i løbet af få år. En sådan yoyo-vægt er formentlig ikke sund. Så hvad skal man stille op, hvis man gerne vil have en sund krop?

Her kommer CFAS-ambassadøren på banen, for det er som bekendt vigtigt og sundt at dyrke masser af motion, uanset hvad man vejer. Et overkommeligt nytårsforsæt med afsæt i sundhed, snarere end i modens diktatur, kunne derfor være at holde vægten i 2017 – og motionere noget mere.

Vi ønsker alle en glædelig jul og et rigtigt godt og aktivt nytår og glæder os til at vende tilbage med nyt i 2017.

De bedste hilsner

Bente Klarlund Pedersen

Louise Seier Hansen