

15 mars 2017

Vi fick höra en intressant föreläsning av Mai-Lis Hellénus, läkare sedan 1978. Har tjänstgjort som distriktsläkare och på hjärtklinik och är professor vid Karolinska Institutet. Arbetar nu huvudsakligen med livsstil och förebyggande hjärt-kärlproblem.

Enligt tidningen The Lancet är stillasittande lika farligt som rökning. Var 10:de dödsfall beror på stillasittande. 60 % av befolkningen motionerar sällan eller aldrig av olika anledningar:

Har inte tid

Inte intresserad

Ont i knä eller annat

För dyrt

9 – 10 tim sittande är vanligt

Endast 7 % uppfyller rekommendationen. 30 % minskad risk om man uppfyller rekommendationen Även barn rör sig för lite nu för tiden.

För lite rörelse ökar risken för diabetes, hjärt-kärlsjukdomar, hjärtdöd, cancer, cancerdöd och även total dödlighet.

Framförallt unga flickor har mer psykiska och mental problem och depressioner. För mycket skärmtid är också en riskfaktor.

En bensträckare minskar blodsockerhalt och insulinnivå efter måltid.

Tips! Resa sig var tjugonde minut i c:a 2 min. Stå eller gå 5 min varje halvtimme.

Man blir smartare av att motionera. Hjärnan blir större av fysisk aktivitet. Vardagsrörelsen är viktig för vikten

Kaloriförbrukning: sitta 5 kcal, stå 15 kcal, gå 100 – 300 kcal.

Det finns 3 milj studier om mat och hälsa.

Man kan gå in på www.sundkurs.se, gratis från K I.

Medelhavskost ger minskad hjärt-kärlöd, lägre cancerrisk och även lägre risk för Alzheimer och demens.

LCHF-kost anser hon inte är så bra. Nitratrika grönsaker, t ex rucola, sallad rödbetor, spenat och rädisor är bra. Bra fet ger mera muskler.

Hon avslutade med att svenskar äter mest ohälsosamt och svenska barn är mest fysiskt

Inger Schwartz