

DET GODE LIV: Hold balancen - også midt i livet

Overgangsalderen skal hyldes med daglig motion, mener denne uges Det Gode Liv-skribent

Af Camilla Grønnegaard Christoffersen, indehaver af Sundhedsværkstedet

Træning er godt hele livet. Ikke mindst midt i livet, hvor mange i halvtredserårsalderen kan opleve

forskellige symptomer på overgangsalder.

Den fysiske træning har vist sig at have en gavnlig effekt på mange af netop de symptomer.

Det skriver læge Søs Wollesen i sin bog 'Befri os fra flere hedeture', hvor hun lægger vægt på, at træning er rigtig godt, specielt i overgangsalderen.

Regelmæssig træning eller udfordring til lunger, muskler og hele kroppen er med til at afgøre, hvordan man har det med sin krop, aldrig af samme og også overgangsalderens udfordringer.

I alderen ca. 45-55 år begynder en ny fase af livet. Produktion af det kvindelige hormon østrogen og det mandlige testosteron falder, og konsekvenserne af dette kan opleves på forskellig vis.

Nogen er berørt meget, andre en del mindre, men fælles for alle er, at det er overgangen til en ny fase af voksenlivet. Symptomerne for mange kvinder er træthed, hedeture, tristhed, ledsmerter, svagere knogler, tynde slimhinder, nedsat muskelmasse, vægtøgning og evt. nedsat sexlyst.

Det kan være svært at definere symptomerne præcist, og derfor kan det også være en udfordring at få bugt med dem, ikke mindst der, hvor det er kraftige symptomer.

Mænd kan opleve mange af de samme symptomer og skal også holde øje med taljemålet, da stofskiftet falder og uden fokus på sund kost, kan der være forhøjet risiko for livstilsrelaterede sygdomme.

I en tidligere klumme i serien Det Gode Liv blev der givet gode råd til kosten.

Stor forskellighed

Det er ikke alle, der oplever problemer i overgangsalderen. Nogen kommer igennem forløbet uden de store påvirkninger eller forandringer udover, at menstruationen ophører hos kvinderne.

Symptomerne kan dog variere i styrke og hyppighed og kan for nogen have et omfang, der gør, at de har brug for at tage hormontilskud for at genoprette balance og livskvalitet. Motion gør en forskel

Fysisk træning er med til at mindske symptomer som dårlig nattesøvn, ledsmerter, tristhed og vægtstigning. Derfor vil en aktiv livsstil være med til at mindske overgangsalderens symptomer, selvom den ikke direkte påvirker produktionen af hormoner.

I bogen 'Overgangsalderen – bedre end sit rygte' af Lotte Hvass beskrives det, at årsagen til hedeture ikke er videnskabeligt klarlagt, men at træning hjælper til at modvirke hedeture.

Den mere uvidenskabelige tese er, at når man er vant til at få pulsen op og svede, så er kroppen vant til at komme af med varmen, og man oplever hedeture som mindre voldsomme. Derfor vil daglig motion i overgangsalderen være med til at mindske symptomerne. Dit valg af motion kan med fordel indeholde styrketræning, konditionstræning og mobilitetstræning.



Mulige træningstyper

Konditionstræning er træning, hvor du presser pulsen op. Det kan være gang i højt tempo, lunt eller løb.

Plyometrisk træning er også effektivt, hvor du for eksempel hopper eller sjipper, hopper op og ned af en kasse eller lignende. Det gælder om at stimulere knoglemassen med øvelser, der lægger et vist pres på knoglerne. Denne type træning kan bidrage til at forsinke, i nogen tilfælde næsten stoppe, nedbrydningen af knoglerne.

Styrketræning er træning med vægte eller egen kropsvægt og er vigtig, da det øger stofskiftet og muskelmassen, knoglerne og kan nedsætte ledsmerter.

Mobilitetstræning som strækøvelser kan anvendes som opvarmning til styrketræning og er god for led, smidighed og balance.



Lidt er bedre end ingenting

Husk, at lidt motion er bedre end ingenting. Det er godt at starte ud i det små og få motionen ind i

dagligdagen. Om det er en rask gåtur alene eller med andre, er ikke væsentligt, bare man kommer i gang. Det kan for mange være nemmere at komme af sted, hvis man har en aftale, så et godt råd er at finde en anden at gå, træne eller løbe med.

Og det er ALDRIG for sent at komme i gang. De fleste vil efter forholdsvis kort tid med træning opleve en gavnlig effekt på både krop og sind.

Motion er med til at løfte humøret, og den fysiske effekt er væsentlig, også for dem i overgangsalderen.

Lad os hylde overgangen

Hver periode i livet har sin charme. Overgangsalderen har heldigvis også mange aspekter af livet, der forbedres, og det ville ikke være en dårlig idé at lytte til læge Lotte Hvass, der skriver:

“Vi skal undgå at sygeliggøre normale kvinder og mænds reaktioner på et levet liv.”



Kommentarer

Publiceret: 17. Maj 2017 14:45