



Informasjonen er hentet fra nettsiden www.1-2-30.no

Helsegevinster ved fysisk aktivitet

Fysisk aktivitet er et vidt begrep som omfatter for eksempel lek, friluftsliv, idrett, mosjon, trening, trim, kroppsøving og fysisk arbeid. Alle aktiviteter hvor du beveger deg i hverdagen og bruker kroppen er fysisk aktivitet.

Regelmessig fysisk aktivitet er viktig for normal vekst og utvikling og har en forebyggende effekt mot en rekke sykdommer. Helsefremmende fysisk aktivitet gir også økt overskudd, virker positivt på humøret, og er en fin mulighet til sosialt samvær.

Daglig fysisk aktivitet er viktig for barn, unge, voksne og eldre. Personer som er fysisk aktive lever i gjennomsnitt lenger enn personer som er lite fysisk aktive.

Det finnes god vitenskapelig dokumentasjon for at jevnlig fysisk aktivitet gir en rekke helseeffekter. Hvis du er regelmessig fysisk aktiv vil du:

- Sterkt redusere risikoen for å utvikle en form for hjerte- og karsykdom
- Redusere risikoen for flere typer kreft
- Minske risikoen for diabetes type 2
- Bedre lungefunksjonen
- Få større overskudd og mer trivsel
- Forbedre evnen å mestre stress
- Styrke immunforsvaret
- Øke arbeidskapasiteten
- Bedre blodsirkulasjonen
- Redusere aldringsprosessen
- Bedre funksjonsnivået
- Bedre søvnkvalitet
- Bedre mage- og tarmfunksjonen
- Minske risikoen for å utvikle benskjørhet
- Bedre kroppsbalansen og minske risikoen for fall
- Redusere risikoen for ryggbesvær
- Bedre leddfunksjon og bevegelighet
- Styrke muskulaturen
- Forebygge fedme og bedre grunnlaget for å opprettholde riktig kroppsvekt

Personer som i utgangspunktet har et lavt fysisk aktivitetsnivå, vil få store helsegevinster i form av redusert sykdomsrisiko, bedret livskvalitet og økt funksjonsdyktighet hvis de bli regelmessig fysisk aktive slik at de oppfyller anbefalingene.