

## Fitness or Fatness: hva betyr mest?

Gir selve treningen bedre helse i seg selv, eller må treningen ha effekt på vekta før man oppnår gode helsemessige fordeler? Dette er en form for “høna og egget”-spørsmål som mange undrer seg over.

Kan man være sunn selv om man er overvektig? Det er en konstant debatt rundt hva som betyr mest for helsetilstanden av å være sprek eller å ha en sunn vektmasse. Mengder av nye studier indikerer at svaret er å være sprek.

Det vil si at dersom du må velge mellom å bekymre deg for vektmassen din eller din fysiske form, velg din fysiske form. For selv om man er overvektig, kan man ha god fysisk utholdenhet. Undersøkelser har vist at overvektige med en over gjennomsnittet utholdenhet lever lenger og har langt mindre sjanse for hjertesykdommer, enn normalvektige som er mindre spreke.

Men dette betyr ikke at du skal la være å ha fokus på å oppnå, eller opprettholde, en normal vekt. Det å være overvektig er ikke sunt. Det er fysiologiske effekter assosiert med å ha for mye fett i kroppen som bør unngås. Men om du har store problemer med å gå ned i vekt, hvilket mange har, så er det ekstra viktig at du holder deg i form. Det betyr at du kan minske den uheldige effekten overvekt representerer.

Trening og fysisk aktivitet er dessuten den eneste beviste metoden for å holde den lavere kroppsvekten nede når du har klart å gå ned i vekt. Dette kan forklares ved eksperimenter gjort med mus, som viser at trening tilbakestillter kroppens følelse av hvor mye den bør veie. Slik vil den ikke motarbeide vektnedgang ved å “be” deg så hardt om å spise for å erstatte tapt vekt.

*- Evjeklinikkens fagteam v/ Tim Grevnstuk (fysioterapeut)*