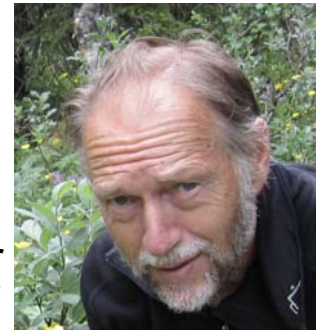


Fysisk aktivitet og friluftsliv for kropp, sinn og miljø

Sigmund Hågvar, professor emeritus i naturvern, Universitetet for miljø- og biovitenskap, Ås



Fysisk aktivitet er den faktor som har størst effekt på vår totale helsetilstand. Kombinert med naturopplevelser blir den positive effekten enda bedre. Dette er hovedkonklusjonen i rapporten "Naturopplevelse, friluftsliv og vår psykiske helse", utgitt av Nordisk Ministerråd i 2009. Rapporten er basert på oppdatert kunnskap fra Norge, Sverige og Danmark, supplert med utenlandske studier.

Utgangspunktet er en beskrivelse av helsetilstanden i de nordiske landene. Befolkningen preges i dag av to store helseproblemer: økende fedme og utbredt depresjon. Fedmen skyldes hovedsakelig fysisk inaktivitet. Depresjonen antar man skyldes vår vestlige kultur, som preges av materialisme og et evig jag etter økt fortjeneste. Det gir grobunn for en misnøyekultur som lett slår over i depresjon. Mens sykdomsbildet tidligere var dominert av smittsomme sykdommer, preges Norge og Norden nå av ikke-smittsomme sykdommer, skapt av vår "moderne" livsstil.

Omtrent halvparten av Nordens befolkning lever ikke opp til anbefalingene om daglig fysisk aktivitet. Andelen overvektige voksne er steget til 40 prosent, og andelen overvektige barn til 15-20 prosent. Mangel på fysisk aktivitet er en medvirkende årsak til mange vanlige sykdommer. Dette fører til store omkostninger både for den enkelte og for samfunnet, og de nordiske regjeringer oppfatter dette som en alarmerende utvikling. Det er beregnet at fysisk inaktivitet koster det svenske samfunnet seks milliarder kroner årlig. Psykiske lidelser alene har en samlet kostnad på flere hundre milliarder kroner i Norden hvert år. På samme måte som fedme drar andre sykdommer med seg, fører psykiske lidelser til betydelig høyere risiko for hjerte- og karsykdommer. Sumvirkningen av økt

fedme og depresjon er nedsatt livskvalitet i befolkningen.

Regelmessig fysisk aktivitet – selv om det foregår innendørs – har klar positiv effekt på å redusere både overvekt og psykiske lidelser. Særlig det siste er interessant, for dette poenget har druknet i debatten om overvekt og fedme. Flere utenlandske studier gjennom de siste 10 år har vist at fysisk aktivitet kan hjelpe mennesker ut av angst og depresjon. Man sover bedre, får mer overskudd, bedre selvfølelse, og reduserer bruken av beroligende medisiner og sovetabletter. Det viser seg at forbedringene i kropp og sjel støtter hverandre i et positivt samspill. Man snakker om "effektkjeder", og at bedret livskvalitet er sluttmålet eller siste lenke i effektkjeden. Denne typen forklaringsmodeller visker ut den konstruerte forskjellen mellom kropp og sjel og åpner for et samarbeid mellom ulike profesjoner i helsevernet.

Det siste poenget er at fysisk aktivitet gir størst helseeffekt når den foregår i naturen. Mens vårt travle samfunn ofte trigger stress og "fare-flukt-reaksjoner", møter naturen oss med skjønnhet, ro og gode opplevelser. Naturen er kravløs og stimulerer legende prosesser og hvile. Friluftsliv og naturopplevelser hjelper oss til å bygge både fysisk og psykisk helse. Og sluttproduktet er økt livskvalitet.

Ingen overraskende konklusjon, vil mange si. Nettopp. Som folkehelserådgiver Anette Myrvang uttrykker det: "Vi må ikke glemme vitnesbyrdene opp i alt det vitenskapelige". For dagens forskning bekrefter rett og slett det mange "vet": Friluftsliv og naturopplevelser gir oss ny kraft og økt livsglede.

Før i tiden syklet vi mye. Og vi brukte apostlenes hester: Vi gikk. Dette var bra for folkehelsen. Nå er det å bruke sykkel og beina blitt dobbelt viktig: Vi bygger ikke bare egen helse, men dersom mange nok lar bilen stå når vi skal forflytte oss i nærområdet, bidrar vi til å redusere utslippet av klimagasser. Et godt eksempel på en vann-vinn-situasjon. De

som kan gå til jobben er heldige: Man får trim samtidig som man forflytter seg. Selvsagt er joggeturer på kveldstid sunt, men da kombinerer man ikke fysisk aktivitet med en nødvendig forflytning – man erstatter intet ved å bevege seg.

For klima og helse henger sammen på så mange måter. I langt perspektiv er global oppvarming en stor helsetrusel for menneskene: tørke, sviktende matproduksjon, hetebølger, mer ekstremvær, flom, havstigning miljøflytninger og folkevandringer. Ja, det kjennes meningsfylt å bevege seg ved egen hjelp. Og man kan sykle utrolig langt på en tallerken.



Foto av Sigmund Hågvar