

## Träning och kost avgörande för ett hälsosamt åldrande

Styrketräning i kombination med en hälsosam kost som är rik på omega-3-fettsyror hjälper äldre kvinnor att bibehålla sin styrka och rörlighetsförmåga. Den slutsatsen drar forskaren Peter Edholm i sin avhandling, som också visar att träning under medelåldern är särskilt viktig för ett hälsosamt åldrande.



Peter Edholm är medicine doktor i idrottsfysiologi vid Örebro universitet och har i sin avhandling tittat på hur motion, träning och kost påverkar äldre kvinnor. Resultatet visar på ett tydligt samband mellan goda motionsvanor och hög fysisk förmåga.

- Det gäller oavsett vilka motionsvanor man har haft tidigare i livet, vilket ger stöd för det kända ordspråket att det aldrig är för sent att börja träna.

Studien visar inte heller något samband mellan stillasittande och funktionell förmåga, vilket tyder på att inte är stillasittandet i sig som är farligt, utan snarare avsaknaden av fysisk aktivitet.

- Det är ju tvärtom vad som ofta framförs i media idag. Fokus bör därför ligga på att öka tiden av fysisk aktivitet, som exempelvis snabba promenader, snarare än att försöka minska på den tid du sitter stilla, säger Peter Edholm.

### Åren mellan 50-65 viktiga

De kvinnor som varit fysiskt aktiva som yngre har större muskelmassa och högre funktionell förmåga också som äldre, även om de blir inaktiva vid äldre ålder. Störst inverkan har den träning man utför mellan 50-65 års ålder.

- En hög fysisk aktivitetsnivå under medelåldern kan alltså delvis skydda oss från negativa effekter på rörelseförmåga och muskelmassa av ett stillasittande leverne senare i livet. Bäst är dock naturligtvis att

vara aktiv genom hela livet.

Peter Edholms forskning visar också att träning som kombineras med en hälsosam kost, rik på omega-3-fettsyror, ger större effekt. Det gäller både för den explosiva muskelstyrkan, funktionell kapacitet och förmågan att bygga muskelmassa.

- Slutsatsen blir att äldre kvinnor bör styrketräna två gånger i veckan, men samtidigt också tänka på vad de äter för att få effekt av träningen. Ju äldre du blir, desto viktigare blir kosten, säger han.

[Här hitta du en längre artikel om Peter Edholms forskning, där han också delar med sig av sina bästa tips.](#)