

Alla mår bra av att lyfta tunga vikter

Benskörhet, hjärt- och kärlsjukdomar, typ 2-diabetes och den psykiska hälsan. Styrketräning är lite grand av ett universalpiller. Och allra viktigast är det när vi börjar bli lite till åren.

– Styrketräning är som en ny typ av antibiotika. Det finns en enda av våra välfärdssjukdomar som det inte är bra emot, säger Michail Tonkonogi, professor i medicinsk vetenskap vid Dalarnas högskola.

Vår muskulära kapacitet är som allra bäst någonstans kring 25–30 årsåldern. Därefter går det sakta utför och vi tappar lite, lite muskelmassa allteftersom åren går om vi inte gör något för att aktivt motverka det. Till en början märks det inte så mycket, men någonstans efter det att vi fyllt 60, då försvinner vår muskelmassa snabbt.

– Vi vet egentligen inte varför det går så mycket fortare efter 60- årsåldern. Men en del handlar förmodligen om hormonella förändringar. Sedan kan det kanske bero på att vi helt enkelt rör oss mindre.

Men det är viktigt att försöka bromsa den här förlusten. Det eftersom mindre muskelmassa påverkar en lång rad processer i kroppen.

– Om man får mindre muskelmassa finns det mindre muskler som kan ta hand om blodsockret och då ökar risken för typ 2-diabetes och typ 2-diabetes är en av de viktigaste faktorerna bakom ökad risk för att råka ut för hjärt-kärlsjukdom och så vidare.

Och då har vi inte ens talat om de två saker som på ett sätt är de mest självklara i det här sammanhanget. Dels att man faktiskt får svårare att orka med vardagen om man blir för svag. Kassarna blir omöjliga att bära hem från affären samtidigt som det blir allt svårare att komma både i och ur soffan. Dessutom ökar risken att drabbas av frakturer. Dels för att risken för benskörhet ökar på grund av att skelettet inte belastas om vi inte utsätter det för belastning. Men också för att vi faktiskt lättare faller om vi inte har muskler som kan parera ojämnheter och balanstapp.

Men det fina i den här kråksången är att det aldrig är försent att börja bromsa de här processerna. Forskning visar att alla människor svarar på styrketräning. Bara man sätter i gång.– Man har visat att till och med 96-97 år gamla individer svarar lika bra eller till och med bättre på styrketräning jämfört med unga personer. Men det är klart att man kanske inte kan bli världsmästare i styrkelyft om man börjar när man fyllt 80, säger Michail Tonkonogi.

Enligt Tonkanogi är det egentligen inte så mycket som behövs. Man behöver inte byta om, man behöver inte gå till gymmet. Det som finns hemma duger alldeles utmärkt. Tung matkassar, en rygsäck med böcker, mjölkpaket, det går faktiskt att göra precis som Kajsa Varg; man tager helt enkelt det man haver.

– Muskelceller har inga ögon så de ser inte skillnad på dyra hantlar på gymmet eller matkassar. Det handlar bara om att signalera till musklerna någon gång i veckan att vi behöver faktiskt er så att inte kroppen tillbakabildar muskelmassan, säger Michail Tonkonogi.