

att börja promenera lite då och då. Några promenader i veckan förbättrar till exempel kvoten mellan det "onda" LDL- och det "goda" HDL-kolesterolet. Därmed minskar risken för hjärt- och kärlsjukdomarna.

En annan förbättring är att skelettets bentäthet ökar, så att risken för en annan av våra folksjukdomar, benskörhet (osteoporos), minskar.

I synnerhet kvinnor i lite högre åldrar drabbas ofta av benbrott och andra skelettskador.

Senare studier har visat att det ger lika god effekt om man delar upp mo-

tionen i flera kortare pass. Forskaren De Busk har jämfört två grupper, den ena gruppen tränade 30 minuter i sträck fem gånger i veckan, medan den andra fick dela upp träningen i tre 10 minuters pass.

När sedan tester gjordes efter åtta veckor visade det sig att båda grupperna förbättrat sig ungefär lika mycket.

Promenader till och från bussen, affären och liknande är ur hälsosynpunkt således lika effektivt som att ta en långpromenad om dagen.

Hur mycket fysisk aktivitet krävs?

De flest forskningsrapporterna tyder

på att det krävs åtminstone tre motionstillfällen i veckan. Två träningar i veckan kan också förbättra den fysiska prestationsförmågan, men då måste intensiteten vara högre. En övre gränsen tycks gå vid fem träningar i veckan.

Begreppet fysisk aktivitet är brett och innefattar all form av rörelse; promenader, trädgårdsarbete, snöskottning och liknande.

KS

Ursprunglig text
CHRISTIAN CARLSSON
publicerad i Studentidrott

Sätt Sverige i rörelse 2001

Nationell konferens om hälsofrämjande fysisk aktivitet i vardagslivet "Sätt Sverige i rörelse 2001" på Lugnets konferens- och sportanläggning i Falun 20-22 september.

Med pengar och uppdrag från Regeringen kunde Folkhälsoinstitutet inbjuda till en inspirerande och givande konferens med en rad kvalificerade föreläsare.

Ingela Thalén invigningstalade och hälsade 872 deltagare, representerande 50-talet organisationer, kommuner, landsting, näringsliv, skola, universitet, vård och omsorg, stiftelser, polis, försvar, banker, fonder osv. välkomna till en tredagars konferens i friskvårds-tecken.

Ett 20-tal miniseminarier och work-



shops fanns att välja mellan. Likaså monter- och posterutställning. En mängd fysiska aktiviteter icke att för- glömma.

Konferensens röda tråd var en ändrad livsföring för att komma till rätta med välbefinnandssjukdomar som fetma/övervikt, hjärt-kärlsjukdomar, diabetes, benskörhet och vissa cancer-

sjukdomar, däribland coloncancer.

Mer frukt och grönt, sluta röka, motionera 30 minuter om dagen var enkla budskap att förmedla svenska folket. Bernt Lindahl, överläkare och verksamhetschef vid Beteendekliniken vid Universitetssjukhuset i Umeå, framförde hälsobudskapet "Ät minst ett halvt kilo frukt och grönt om dagen, ät morötter hellre än piller".

Generaldirektör Gunnar Ågrens bejublade, humoristiska avslutningshälsobudskap applåderades länge och väl.

Om luncherna och fikapauserna hade innehållit samma hälsobudskap hade icke övrigt funnits att önska.

ARNE STÅLBERG

Josef Östlund avliden

Den i vegetariska kretsar sedan årtionden välkände Josef Östlund avled den 31 augusti 2000. Den 1 november skulle han ha fyllt 85 år. På senare år drev han ett hälsohem i Brunnby. Han bodde i Nyhamnsläge i nordvästra Skåne.

Han var född i Medelpad och kom vid 18 års ålder till Göteborg där han arbetade som elektriker. Han kände Lilly Johansson som under en tid också bodde där. Mest känd är han kanske för ett hälsohem, Mistelgården, som han 1974 tillsammans med hustrun Kerstin startade i skånska Ausås. På senare år drev han och

hustrun ett annat hälsohem i Brunnby (i Skåne). Sedan några år tillbringade han av klimatskäl vintrar på Teneriffa.

En del av Josef Östlunds idéer och de sätt som han ibland framförde dem på, bl.a. i skrifter, uppfattades på sina håll som kontroversiella och föranledde en del personer, även inom den vegetariska rörelsen, att ta avstånd från dem. Han gav dock inte efter, utan hade svar på det mesta. Han kunde uttala sig i vitt skilda frågor, hade ett praktiskt synsätt, följde med sin tid och skrev bl.a. åtskilliga insändare.

En del av Josefs hälsoarbete fick formen av ideell verksamhet. Han hjälpte åtskilliga personer med råd i livsföringsfrågor.

Ungefär i slutet av 1980-talet startade han på nytt en avdelning av SVF i Helsingborg.

Den vegetariska rörelsen har i och med Josef Östlunds frånfalle förlorat ännu ej gammal färgstark kämpe. Frid över hans minne.

Helsingborg, den 23 oktober 2000.

JOHN PARED
ORDF. I LOKALFÖRENINGEN