

Finns det bevis för att fysisk aktivitet hjälper mot klimakteriebesvär?

Att fysisk aktivitet är en betydande hälsofrämjande friskfaktor visar många studier och forskningsrapporter. Men kvinnor i klimakteriet har det forskats förvånansvärt lite om. Trots att alla kvinnor kommer att genomgå klimakteriet har forskare inte visat alltför stort intresse för frågan om vilken typ utav rörelse främjar hälsan specifikt hos denna målgrupp. Jag vill gärna lyfta upp några forskningsresultat för att visa på att det spelar roll och ger hälsofrämjande effekt att vara fysiskt aktiv speciellt under klimakteriet.

Att ha en rörlig livsstil främjar alla åldersgrupper och kön. Man när kvinnor i klimakteriet ofta upplever depression och sämre psykiskt mående är det förståeligt att bilen och soffan ofta vinner över vardagsmotionen. Men även om den psykiska hälsan försämras på grund av hormonella förändringar, kan fysisk aktivitet hjälpa. Det visar amerikansk forskning. En studie visar att 164 stillasittande kvinnor med klimakterieliknande besvär delades in i tre grupper. Den första gruppen fick promenera en timme tre gånger i veckan. Den andra yogade 90 minuter två gånger i veckan. Både promenadgruppen och yogagruppen upplevde ökad livskvalitet, bättre fysisk förmåga och kände sig stabilare emotionellt efter fyra månaders träning jämfört med kontrollgruppen (fortfarande inaktiva stillasittande).

En svensk forskning visar att besvär med värmevallningar och svettningar förekommer mindre ofta hos kvinnor som motionerar regelbundet än stillasittande inaktiva kvinnor. I denna forskning vid Linköpings universitet deltog 58 kvinnor med klimakteriebesvär. Halva gruppen började med styrketräning 45 minuter tre gånger i veckan. Styrketräningen skedde på en nivå som innebar en påtaglig ansträngning. Resultatet visar att gruppen som styrketränade minskade sina vallningar med 44 % i genomsnitt, vilket inte kontrollgruppen gjorde. En slutsats är alltså att ansträngande styrketräning två till tre gånger i veckan kan få bort närmare hälften av alla vallningar och svettningar. Allmänt tycks det vara så att det krävs ett ansträngande tempo för att fysisk aktivitet ska hjälpa mot svettningar och värmevallningar.

Sammanfattningsvis kan sägas att promenader och lugna motionsformer kan rekommenderas för att motverka humörsvägningar och lättare depression. För att minska på värmevallningar och svettningar behövs ansträngande styrketräning. Här ser vi att det finns forskning som visar på att fysisk aktivitet hjälper mot klimakteriebesvär. Hjälper det dig? Det vet ingen annan än du själv. Testa och ge det ett försök!

Anna-Lena Blusi

Friskvårdspedagog, Sakkunnig i Fysisk aktivitet, Återhämtning och Hälsa