

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

Hjertelig velkommen til podcasten leger om med livet. Mitt navn er Annette.

Før vi starter av dagens episode vil jeg gjerne benytte anledningen til å takke min sponsor C-Sopes som gjør det mulig for meg å drive denne podcasten.

For de som har hørt lenge på meg, så vet dere at samarbeidet med C-Sopes er det jeg har hatt lengst, og det er med god grunn, for de, C-Sopes, stor jeg er på.

Dette er en norskeutvikler, gjeng, vaskemiddel og sopa som gjør huset rent, men uten guffende greier.

Nå har C-Sopes fått en nyhet, vaskepakke for familien og hjemme.

Før som de sier, hvor mange vaskemiddel trenger man egentlig?

C-Sopes mener å holde med fire, og disse har de samlet i en egen vaskepakke for familien.

I pakken får du en one size fits all tøyvask som passer til alle klærne dine.

Også de som er i kashmir, silk og ul, en ved dunderkrem som fungerer alt fra kogetoppet til å vaske snikers, det er en favoritt i mitt hjem.

En multispray som virkelig kan multitasket, og ikke minst C-Sopes sin stjernesåpe, en sope som kan brukes i både oppvasken og til husvasken.

Med de som fyrre produktene er det ikke sikkert du trenger som ikke annet, og det som er så fint er at sopene som de lager er fri for unødvendige kemikala,

og bruker produkter som leire, aske, linolje og kokosuttrekk.

Istedet for ting du ikke ønsker å verke en puste inn eller få på huden.

Og hvis du lurte på hva og hvordan du kan bruke de samme produktene, så anbefaler deg varmt å følge C-Sopes på Instagram.

Då søk du bare på C-S-O-A-P-S på Instagram, og der får du utrolig herlige videoer med grønder Karolina Hedal,

som viser det alt du trenger å vite, og det med humor og skjarm.

Hvis du bruker rabattkode leger om livetid, så får du 10% rabatt i hele september.

Jeg legger ved link i episode info.

Hjertelig velkommen til podcasten Leger om livet.

Mitt navn er Annette, jeg er ute under leget, og jeg lager denne podcasten for å gjøre nyttig og god og spennende,

så viktig kunnskap om kropphelset og sin lettillgjengelig for oss alle.

I dag er jeg så heldig at jeg har og Melina meier maglas på besøk.

Hå er gresk norsk tidligere profesjonell danser og langrensløper.

Hå tar nå doktor grad i fysisk aktivitet og helser ved institutt for idrettsmedisinske fag med Norge's Idrettsøy skole.

Forskningen hennes en del av Generation Sedentary,

og Melina undersøker effekten på glukose, olipidmetabolismen og mentalt prestasjon.

Når man bryt opp sedat tid med fysisk aktivitet, og hvordan effekt det har på helsevores.

Dette er super spennende.

Hå er tidligere vært faggansvalig for fysiologisk testlaboratorium ved Magnatcenter i Oslo, og har arbeidet flere år som fysisk trener inn i dretten.

Hå er i tillegg en ettertrakta forleser inn helse- og idrettsvagelig tema,

og hå har en veldig god podcast som heter Præstasjonsprat med sin mann i drets fysiologisk aktivitet.

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

Gjertelig velkommen, Melina.

Tusen takk at dette er veldig kurselig å få være her.

Ja, det er så hyggelig når du tar tur fra der du bor, til det Fornebu.

Og det er en høstdag, og jeg gleder meg skikkelig til å ta denne praten.

Og i dag så var det så delig for at jeg bruker å starte dagen med å ha på meg treningsklær, fordi at da vet jeg at det er mye større som synlighet for at jeg kommer meg ut på en liten løptur, eller på en liten treningsløp.

Og så tenkte jeg, kanskje jeg kan ha det på meg når jeg treffer med Melina, for at jeg tror du går mye i treningsklær.

Det var helt korrekt vi sitter her i vei vår yoga- og tajtsprøya.

Så vi er en vekt casual samling.

Å, jeg elsker det.

Ja, som jeg satt, jeg vil rett og sende en melding om at jeg kommer veldig avslapet kledd.

Det er både fordi jeg er høygravid, men også fordi jeg har vært i vei.

Det er både fordi jeg er høygravid, men også fordi det er sånn jeg går mye til vanlig.

Det er litt kodeksen på Norges Idrisskole.

Der kan du dra frem kjorta og blæseren, men det er også mye treningstøy i gangene.

Og det høres ut som en veldig fin kultur der du jobber.

Absolutt. Det er jo litt interessant når instituttleder sitter klar i spinningtøy, og gjør unna de siste mailene før han skal ta seg anekt på cyklen.

Og det er kulturen.

Ja, så dere har kultur for at dere kan trene i arbeidssiden?

Ja, det har vi. Vi har vel en viss tental timer per uke som jeg ikke er oppdatert på, fordi det styrer jo mye selv, men det er jo tilbudt til å ansatte flere ganger i løpet av uken med forskjellige aktiviteter,

løpegrupper og yoga, og så har vi jo fantastiske fasiliteter her med svombaseng og treningsrum.

Så det er jo egentlig forhåndskjellinget for oss som er ansatte på Norge Sidesøy-Skole, også med marker rett utenfor kontoret, til å ikke være i noe for aktivitet.

Men vi sitter mye på Rumpa, så det er bra vi har disse fasiliteter med.

Og det skal vi snakke om, kjent, er å bryte oppe sedater,

altså det å sitte på Rumpa hele dagen med lite aktivitet.

Men bare før vi går inn på det, så må jeg bare brømme dere for å ha en sånn kultur.

Hadde alle arbeidsplassen skjont hvor mye mer effektive man blir,

man blir klarare i hovedet, man får mer kreativitet,

altså det å være aktiv i løpet av en arbeidsdag er jo bare det gode for absolutt alle.

Det er det, og jeg merker selv også de dagene jeg får en økt på morgen før jeg starter arbeidsdagen, eller at dere vet, når den postlunchknecken kommer som i to tiden,

da hjernen bare føles litt ut som grøt, og så skal du egentlig prøve å være effektiv til siste timene på jobb,

da er jeg bare fint ut av den enda, og må jeg kanskje bare gå og trene litt i stedet for da, fordi nå er de jo ikke mitt beste arbeid,

så kan jeg komme tilbake med ny energi, og så gjør mitt beste arbeid,

og få en god utgang på dagen i stedet for at man får la til kontor og kjenner at man er helt peisa i

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

hovedet,
som sikkert er veldig mange i høyre da.
Men det å ta i bruk de mulighetene, og eventuelt aktivitetstilbud på en arbeidsplass,
er jo ekstremt av ingen av kulturen,
og så var ledelsen gjør,
fordi at hvis ingen av mine ledere også hadde trent i arbeidstiden,
så hadde det vært mye vanskeligere for meg også å måtte tørre å gjøre det,
så det må altså komme oven i fra litt, hvis man skal klarere å implementere det på en arbeidsplass,
tror jeg.
Ja, men du var inne på innaktivitet og siddat av et færd,
og det er så mange spørsmål jeg har her,
fordi selv om jeg er hverdagsaktiv og har to gutter som gjør at jeg må gå rundt og løpe rundt,
så sitter jeg veldig mye.
For mye av jobbet min er å sitte og skrive, eller redigere, eller billige en episode.
Jeg sitter mye i løpet av dagen.
Hvor mye? Altså, sitter vi veldig mye i Nordland?
Vi sitter veldig mye. Vi sitter veldig rundt, sånn, 9-10 timer for dagen.
Jeg husker ikke de siste talene, da jeg kom til en ny kartlegging, for ikke så veldig lenge siden,
på hvor aktive vi er og hvor mye vi sitter.
Men gjennomsnyttelig, så sitter voksne mennesker mer enn 9,5 timer per dag.
Og det er utenom det vi ligger i sengen?
Ja, og så kan jeg tenke det.
Der som mås ær så mange muligheter i livet vårt for å sitte i raa, vi sitter jo så mye ikke å spise.
Og det er jo fint, fordi det er mange gode mekanismer med å sitte rundt på et bord og spise og ikke
ta maten på farten.
Og så sitter vi i transport, og så sitter vi på kontor eller på den jobben vi har for å få den jobben
gjort.
Og så sitter vi rundt til alle måltider, og så sitter vi som regløsser en del på kvelden etter middagen.
Så det er veldig mange muligheter for å sitte,
men så som du beskriver deg selv, der kan du ikke falle inn i den kategorien at du er en fysisk aktiv
sedatperson.
Ja, ok.
For der kan du ikke ha ganske mye sedatid, fordi det er sånn du får jobben gjort.
Det er liksom, det er sånn yrke ditt er utformet, men så tror jeg.
Slik i hvert fall, nå har jeg tatt en tur og fått gått gjennom huset ditt, og sett litt kettelbælse og litt
sånn supert på veien og sånn.
Så da tenker jeg, sånn, her er det noen som synligvis møter anbefalingene for fysisk aktivitet.
Da er det jo per definisjon fysisk aktiv.
Og hva er anbefalingen?
Ja, det er jo at man skal være fysisk aktiv i 150 minutter på moderat intensitet per uke, som jo for
mange er litt sånn svevende greie.
Ja, det er jo det som er litt svevende.
Så enten det, og moderat intensitet, det er jo, hvis vi skal beskrive det, så subjektivt, så er det jo

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

lik som det at du føler at du gjør et stikk av arbeid, og nå du kanskje vil ha kalt for trening. Du føler at du tar det, men den må du kunne holde med veldig lenge, og man blir god og varme i kroppen, og du kan kjenne deg lett anpusten, men du kan snakke og kommunisere med andre rundt deg.

Så det er en sånn, jeg liker å si at jeg er behagelig anstrengende.

Det er ikke sikkert allersunst det før man har vant til det, men etter hvert så kan det være en type intensitet som blir behagelig anstrengende.

Er det rasktur, eller må man løpe?

Det kan absolutt være rasktur. Det kommer an på varsast fysisk formen som man har i utgangspunktet, men for veldig mange vil det være å gå tur med litt tempo.

Og så er det noe ganske mange som kommer opp også i den intensiteten når man gjør husarbeid, faktisk. Det kommer an på fysisk formen.

Når man går i trapper, er det derfor vi anbefaler å ta trapper og gjøre små mikro steg i hverdagene, fordi man kan samle opp disse anbefalte minuttene med fysisk aktivitet gjennom dagen og uka.

Det er ikke sånn, man må gjøre det en time sammenhengende, eller i 10 minutter sammenhengende, som var anbefalingen før.

Man måtte gjøre 10 minutter, og det er litt vanskeligere for folk å sette 10 minutter, selv om det er lite og kort.

Men da vet du at det er 10 minutter du må bruke til å bare puste og pese litt, og hvis man ikke føler man har intressen eller tiden i arbeidsdagen, så bare forsvinner jo det ut.

Så nå er det mer sånn every movement counts, det er anbefalingen fra verdensheilsorganisasjon.

Det betyr jo at det er mange muligheter også i hverdagen for å samle opp disse aktivitetsminuttene.

Det er ikke på samme måte så mange muligheter for å sitte i ro, fordi du kan velge å ta trappen, du kan velge å bære handlebåse dine selv.

Hvis du går på butikken fremfor å bestille maten på døra, det er mange valg man kan gjøre som gjør at du naturlig kan få inn mange aktivitetsminutter som er viktig for helsen på sikt.

Ja, og når man vet det, at det du ser nummer inn, tror jeg, er veldig motiverende.

Det har vært for det for meg når jeg lærte at de sånn små minuttene har noe å si, og det har ganske mye å si, så blir det motivert å faktisk gjøre det.

Sånn som jeg kan finne på nå, og det vil jeg aldri gjort for fem år siden, er at når jeg sitter opp i et reditasje og skriver, så bare løper to ganger opp under trappen, og så setter man ned igjen.

Og det er sånn musikkeminøret. Det er ofte ikke kanskje ikke mer som skal til, eller?

Og du kan tenke deg at det er akkumulert over flere måneder og flere år at du gjør den aktiviteten.

Det blir ganske mye til sammen, sammenlig med at du ikke har gjort det hele tatt.

Men før så hadde jeg trodd at jeg ikke hadde noe å si, ikke sant? Da hadde jeg tenkt at det, men det er bli så vittene enn pusten.

Men du vet at de mikrosekundene der, eller? Mikro minuttene er kjempebra.

Det er veldig bra. Og så er det også noen som kanskje, for eksempel hvis man pendler da, og bor langt under, at man har veldig mye stilletsittende tid for når man har mye transport.

Og kanskje man ikke har noen barn når man løper et eller en hun mangortur med, eller er skudd som en helt sånn der, at man finner på å løpe opp trappene sine opp og ned,

så blir det veldig mye stilletsittende tid, og det er vanskelig praktisk for folk å få samlet opp disse 150 minuttene.

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

Det er jo trasalt en liksom betydningsfull tid i uka da, så kan man altså bytte ut det med 75 minutter på høy intensitet.

Men det følger du da at man puster litt mer.

Altså ja, hva vil det si høy intensitet?

Da har du, du kan si kanskje en til tre setninger mens du holder på med en landaktivitet, men du har kanskje mest lyst til å ikke gjøre det, at du har liksom koncentreret deg mest om å puste. Så det blir som hakke over behagelig anstrengende, der er det anstrengende.

Og 75 minutter er jo også egentlig relativt mye, så jeg tror nok en kombinasjon, dette er bare jeg som sitter og tror, men en kombinasjon av både lav, høy og moderat intensitet, det er kanskje det beste for oss, for da vil vi jo treffe de systemene i menneskekroppen på litt forskjellige måter med varasjon.

Og det er jo også positivt for kroppen, for de ulike intensiteter kan gi ulike effekter på menneskekroppen.

Og herregud, dette må vi gå inn på, for det synes jeg er super spennende.

Og forskjellig på styrketrening og kondisjonstrening, sånn her synes jeg er kjempeartig.

Men før vi går videre, så må jeg bespare, så hva er forskjellen mellom inaktivitet og sedatlivstil?

Ja, det er en veldig godt spørsmål, og det er fortsatt å blande det.

Inaktivitet, det betyr at du per definisjon ikke kan klare å oppfylle helsemyndets anbefalinger for fysisk aktivitet.

Så hvis du verken klarer å åpne 150 minutter på moderat intensitet per uke eller 75 minutter, eller en blanding av de to,

så har du per definisjon inaktiv.

Men du kan være en person som er...

Ja, og det er meg også å legge til, det betyr at det å være inaktiv, det er noe som kan endre seg ut fra hvordan vi definerer det.

Hvis helsemyndetene bestemmer seg for å endre denne kjøtt og funnale grensenforlel, og si at man senket 150 minutter til 100 minutter,

har du plutselig mange flere som har vært fysisk aktive.

Og det er jo når man går inn i denne her med litt av nye tanken med at hvert sekund og hvert minut teller every move counts,

da er det når man kartlegger, så er det plutselig veldig mange flere som er fysisk aktive på papire sammenlegnet med tidligere,

når man for eksempel måtte ha en bulk på 10 minutter for at det skulle telle når man skal gjøre kartlegginger i befolkningen.

Så det vil diktere oss litt hvor mye vi, eller i hvilken grad vi kan si at befolkningen var aktiv, eller ikke,

så det vil endre seg litt med hvordan det blir definert å overnøre fra helsemyndetene.

Så selv om det nå på nye tal som kommer frem kan se ut som vi er mer fysisk aktive enn tidligere, så tenker jeg at vi kanskje ikke er det, men definisjonen har endret seg litt,

så må det ikke bli en hvile putte, hvert hodt på seg samfunns med seg, eller få enkelt individ, at det ser ut som vi er mer aktive nå, men det er definisjonen som har endret seg.

Men det å være sedat, eller sedat atferd, det handler mer om, sånn som nå, her sitter vi i ditt podcaststudio og vi sitter på ropa. Vi er sedate, akkurat nå.

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

Nå er vi sedat. Så det er all atferd som du har som ikke øker forbrenningen utover et visst nivå, og da bruker vi nå som heter metabolic equivalent. Det handler litt om, i bunngrunnen, så handler det egentlig om hvor mye oksygen per minut du bruker var egentlig forbrenning av det, når du gjør disse aktivitetene. Og dette er med metabolic equivalent, det er sånn langt continuum, helt fra at nå du har én metabolic equivalent, til at du er oppi en 28, og hvis du er på en sånn, hvis du er under 1,5, så er det sedat, atferd. Også etter hvert som man øker disse metabolic equivalentene, så vil det bli høyere og høyere intensitet.

Så det er litt sånn forskerteknisk, men om en sånn metabolic equivalent, det er tilsvarende, og sånn som 3,5 milliter oksygen per kilo kroppsvekt.

Menst du gjør noe?

Menst du, ja, eller ikke gjør nå.

Så jo mer oksygen du bruker, jo flere metabolic equivalenter.

Så nå når vi sitter i ro her, så bruker vi jo egentlig veldig lite oksygen.

Det er ikke så stort krav på muskaturen vår, og det er ikke så mye som skal til for å få blod og pomper rundt.

Det krever ikke så mye energi.

Så vi er utenfor den fysiologiske mekanismen, eller definisjonen mener, så er vi sedater per nå.

Så det å ligge i ro, sitte, lene seg, det er sedat, atferd.

Men når du reiser opp fra sittende til stående, så øker energi forbruket.

Bare ved å stå?

Bare ved å stå.

Så øker det litt i grann, og så er det litt om diskutert om man skal kalle det sedat, atferd eller ikke.

Så veldig ofte i litteratur nå, så blir det å stå, for eksempel ha hevesenkebulta, at du reiser opp og står.

Så går du fra sedat, atferd til stasjonær, atferd.

Og der er veldig lite forskjell i energi forbruk, sånn egentlig.

Men da krysser man liksom en sånn fysiologisk grense fra det å sitte og stå.

For det krever jo litt mer energi å få pompet blod rundt og få det opp til hjernen.

Og bare det er at du må bruke litt mer slett muskulatur til å holde deg oppreist.

Det gjør jo en endring i forbrenningen.

Så da er det ut av sedat, per definisjonen per nå, så er det ut av sedat, atferd, i det du reiser opp og står og jobber, for eksempel.

Vil du anbefale å stå, hvis man kan avtale, eller tror du ikke du har noe særlig å si?

Det kommer an på hva man ser det i forhold til.

I forhold til, eller med tanke på de parametre som jeg forsker på, som andre omlippid, metabolisme, insulin, glukose.

Den biten der så har man egentlig ikke sett noen forskjell i forskningen til nå.

Det er ingen spesielle fordeler av å reises opp og stå og jobbe i stedet for.

Det har nok litt med at det ser ut til at vi er nødt til å ha aktiv slett muskulatur, hvor du har store muskelgrupper som gjør muskelkontrakksjoner, repetert og litt større utslag.

Og da er jo dit eksempel med å løpe litt opp under i trappene.

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

Helt perfekt.

Så det er liksom det som måtte til for å få en endring i substratbruken.

Det har fett og karboidrat og hvordan kroppen benytter seg, insulin og glukose og så videre.

Det må liksom noe mer til enn bare å stå.

Men for eksempel hvis man tenker på muskul slett problematikk, som er jo ekstremt utbredt og plager veldig veldig mange.

Så det å endre arbeidsposition, reise seg opp,

endre kanskje litt høyde på PC'en, høyde på stolen, ha man hevesenkepult, så tror jeg.

Og dette blir jo også gjennom troen, men jeg tenker at det er jo veldig positivt med endring av arbeidsposition utfra et ergonomisk perspektiv.

Ja, og jeg tenker jo av det at man får en ganske dårlig holdning når man sitter.

Det er ikke noe fremskelig å snakke.

Man får en helt annen holdning når man står.

Som tidig er det jo også, jeg vet ikke helt hva fenomenet heter,

men jeg husker et eksempel fra en veldig tydelig fysiologi-undervisning på Bertsleret land.

Vi skulle lære en sånn hemostatisk trykk og endringer i trykk,

og da fikk vi jo servert et eksempel med gordister som står og står og står og så svimer de ja.

Hvorfor svimer de ja?

De står helt i ro og blod samler seg i beina.

Man trenger ikke å gå, det er jo litt ekstremt eksempel,

men man trenger ikke å gå helt ekstremt til verks.

Jeg tenker i hvert fall at endring i posisjon er positivt.

I hvert prosjekt det kommer sikkert mer inn på, så ser vi jo litt på noe som går opp

på det vaskulære, vi ser på blodtrykk,

men det er andre prosjekter som undersøker hvordan blodene oppfører seg

når du går fra stående til sittende og blodere funksjonen i seg selv,

og den ser man jo at det blir veldig mye dårligere, veldig fort,

når man sitter i ro,

det endrer en doteles som er det glatt selve og gøy i blodene,

det endrer funksjonen sin.

Men i det du reiser deg opp, så kan man jo få en forbedrett end doteles funksjon,

og det er jo veldig akutte endringer som kroppen er spesialist på å gjøre,

så det kan godt tenkes at hvis man ser på vaskulære parametre,

kanskje man kan finne noen fordeler ved å stå mer,

men det er ikke så, det er tidligere dager i denne avbrytte stillesittingsforskningen,

så det er ikke noe bank i bordet, men det er jo en mulig teori.

Men når du snakker om metabolic equivalent,

hva vil det ha å si for helse, hvordan bruker man den parameteren?

Det handler bare om at man prøver å lage seg noen kategorier for intensitet,

at forskjellige institusjoner, forskjellige land, forskjellige organisasjoner

kan snakke om det samme på den samme måten,

for der er mange måter å måle energiforbruk på,

så det er egentlig det det handler om, det handler bare om energiforbruk,

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

og da kan du si at man må ha energiforbruket å si for helsen,
og da kan man jo gå veldig mange retninger med det,
alt fra vektende gang til som ikke jeg holder på med i min forskning,
men energiforbruket sier noe om arbeidsintensiteten per tid,
og den sier igjen noe om hvordan du belaster kroppen din,
eller ikke belaster kroppen din,
og kroppen er så på tilpasningstykte i heldigvis,
at den svarer både akutt, men også over tid på den belastningen,
eller ikke belastningen den blir utsatt for,
så vi bruker det egentlig bare å si noe om energikosten av den på kroppen,
ved å gjøre en ny aktivitet.
Burdere vi har et snitt, er det noe sånn retningslinje?
Nei, det er egentlig ikke det, for da kommer vi tilbake til det som bare enkleste for folk å forholde seg til,
og det tror man jo er det der med å prøve å treffe på disse 150 minutter nå da,
med behagelige anstrengelse.
Så jeg tror ikke man skal trenge å gå noe mer inn i et metaboliske kivalent enn det,
men det er egentlig bare en faktor som skal si oss noe om oksygenopptake i den aktiviteten de gjør,
men jeg liker jo mål oksygenopptake som borntlig, så det er kanskje litt mer prisist,
for det varierer jo fra individ i individ.
Det har jeg så lyst til å sjekke en gang?
Ja, men det må du bare komme på idrusseskolen å gjøre.
Ja, jeg kommer!
Jeg har en garmin klokke, men jeg skjønnt at de ikke er så gode på å finne ut det ved automasken.
Nei, jeg skulle nesten ønske at de hadde bare lett vær å ha med den parameteren,
for den er det svære til ganske mye frustrasjon og mye som man får klare veldig mye,
hvorfor den ikke klarer å estimere oksygenopptake så prisist da.
Men det er greit å vite.
Ja, så det er kanskje andre ting i garmin klokka som er viktig å ta med seg en akkaden.
Men, fortell meg,
nå skal vi gå videre for inaktiviteten, men jeg må bare vite før vi gjør det.
Hva elser skjer med meg når jeg sitter mye stille?
Hva skjer med kroppen våre?
Ja, det er mye.
Og det kommer litt på tidsperspektivet hva som skjer og hvor mye som skjer,
men jeg skal bare være inleder med å si at man blir jo smått kokko,
av å si til å lese om alt som skjer med kroppen,
og litt sånn kan litt bli litt sånn stresset.
Jeg kan tenke meg at det er litt sånn som det har vært for
med en synsuderter som leiser potologi også,
at man tror plutselig man har alle sykt om det.
For det er etter sletttert skremmelig lesning som har kutt skjer med kroppen
når man sitter i ro,

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

men man får jo gjennom at du får en nedregulering i selve energiforbruket, fordi det er ikke så stort krav på verken muskler eller oksygenoptak i noen kapasitet, så vil man jo også få, man får jo en nedregulering i hvilke energisubstrater som man bruker, og som regel når vi sitter i ro, så vil vi jo være i stort sett i sånn fettforbrenningsland, og det kan jo utgangspunktet høres positivt ut, men vi bruker jo lite energi, og for de som beveger seg veldig lite, og kanskje mer enn, man beveger seg mindre enn energien man inntar, så vil man jo på en måte belaste, holdt på å si forbrenningssystemet sitt, veldig med måten det jeg skal håndtere insulin, eller først som jeg skulle kose på, så det er jo det som har vært en stor greie for denne forskningen, å finne ut hvordan, hvorfor virker det som at glukostregleringen blir så mye dårligere, når vi sitter, og hvor mye dårligere blir den, men vi hører for å gjennvinne en bedre glukostregloring, fordi glukostregleringen over tid vil jo ha en sammenheng med forekomst av hjertekarsikten, med tabulksikten. Så akut når du sitter, det kommer an på hva du har spist, hvilken fysisk form du er, men det er at man kan få en rettersett en mindre, optimal glukostregloring gjennom dagen, det har man jo sett i flere studier, og så har man jo prøvd å sette igang tiltak, det er hva er det vi må gjøre for å behålle en mer optimal glukostregloring gjennom dagen. Det er jo det man ser på i akuttstudier, men så er jo tanken at hvis den reguleringen er dårlig, daget og daget og dag akkumulert over flere år, så ville det være, da øker risikoen for negativ helseutfall, om enda flere år igjen. Så den substratet reguleringen, substratet er fett protein, karabodrat, måten vi bruker, spesielt fett og karabodrat på, endrer seg veldig fra aktivitet til stillesitting,

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

naturlig nok,
men så er det på en måte også
litt som grense for hvor dårlig den bør bli.
Og der har man egentlig ganske lite forskning
av unge friske voksne,
som enda ikke har utviklet sykdom.
Så derfor synes jeg at vi er veldig viktig å finne ut av,
hvordan er det, vi er ved den kategorien selv,
hvordan er det, våre kropp er reagerer på,
at vi sitter stille en hel dag,
versus at jeg kunne bevege meg litt i timen,
hvordan blir min glukostreglør i løpet av dagen,
når man sammenligner disse to dagene, for eksempel.
Og det her er super spennende, Melina,
med blåsukkeret,
grunnen glukose, så blåsukkeret var res.
Vi har en episode med Anita Pedersen,
som er en lege fra K4,
om akkurat at de er glukose,
så man kan høre den hvis man vil vite litt mer om tema.
Ja, den har jeg hørt, den er kjempebra,
og der går det litt inn i,
hvordan glukoseinsulin virker sammen,
og hva som er de forskjellige rollene,
så det er jeg tenker sånn,
det er jeg kanskje går inn på nå.
Det er jempviktig for helse,
det vi ser er at blåsukkeret har så mye å si for vår helse,
og det har så mye å si for mitochondren,
det er jo kjørende kraftverket i alle cellene våre.
Men så ser vi også at akkuratitet har jemp mye å si
for å få en god selvefunksjon,
en god mitochondrefunksjon.
Vil du si forskninger noe om det der med å bryte opp sedater?
La oss si at du sitter i en time,
har du noe å se om du bryter opp det i løpet av en halv time,
eller en time er det noe som står der du bør egentlig faktisk reise det?
Ja, det er jo dette vi ikke vet.
Men det kan si at hvis man skal oppse mer forskningen,
sånn som den står nå,
dette har ikke egentlig vært undersøkt noe særlig.
Dette er å avbrytte sedatetid eller avbrytte sedatetid,
det er veldig som sagt veldig ungt forskningsfelt,

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

så det er derfor vi gjør den forskningen vi gjør,
for det er egentlig en ganske stor kunnskapshul.
Fordi per nå i anbefalingene for fyskeaktivitet og stilletidting,
så er det ingen konkrete anbefalinger med,
når har du egentlig bør reise deg?
Hva skal du gjøre når du reiser deg?
Hvor lenge skal du holde på med å gå i de særre trappene?
Men hvis man ser på den forskningen som har gjort til nå,
det som kommer best ut når det gjelder,
for eksempel regulering av glukose og insulin,
også noe som heter C-peptid,
som er noe som kjelles ut i like mengde som insulin,
litt mer sånn en robust markør kanskje,
så ser man at da må du slå med å ha opp hvert 20 minutter en gang,
hvert halvtime,
men du trenger ikke bevege noe særlig mer enn 2-3 minutter,
så det er veldig sånn hyppig,
men short and sweet.
Så hvert 20 minutter til en halvtime?
Ja, et eller annet sted er mellom der,
men det som kan også være tilfelle hvorfor det kommer bedre ut
enn for eksempel å bevege seg en gang i timen eller annen hvert time,
eller kanskje ha en morgenøkt,
sånn som du vil gjerne komme ut med en løpetur på morgenen,
og så kan man sitte i ro og jobbe med sitt resten av dagen.
Det kan også være at denne halvtimes aktiviteten kommer best ut,
fordi det er den som er mest forsket på.
Sånn at det er litt vanskelig å banke i bord med at det er oppskiften,
og vi har også den protokolen kan du se med i forskningen vi gjør.
Vi ser på hva som skjer hvis du har en morgenøkt på moderate intensitet,
hva som skjer hvis du er aktivitet hvert halvtime,
og hva som skjer hvis du er aktivitet hvert time,
og hva som skjer hvis du sitter helt stille.
Når får vi svaret?
24.
Ok, da kommer du tilbake.
Så det blir veldig, veldig spennende.
Så vi har prøvet å se på alle varianter av hva som har blitt gjort til nå,
og personlig så det vi har sett som jeg har observert,
laboratoriet, og vi har de fantastiske deltagene våre.
De har hjemekontor i labben, og vi får måle masse ting på det.
Men det vi ser er at det blir en veldig adrud i denne arbeidsflytene,
at du skal opp og få gang kroppen og gjøre et eller annet hvert halvtime,

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

og mange av er møter som var i lenger,
og det er kanskje ikke så praktisk for de fleste.
Men sitter du for deg selv, uforstyr ut, kanskje du studerer,
så tenker jeg da kan det kanskje fungere bedre.
Det er en studieteknikk som heter Pomodoro Teknikken,
som handler om at man skal jobbe i 25 minutter,
og så skal du ta 5 minutter per se,
som du skal være med på å holde konsentrasjonen.
Så det er jo litt den sånn måte å jobbe på,
men for mange er føler de nesten at de akkurat har satt seg ned,
du kommer akkurat inn i det du skulle holde på med,
og så må du opp igjen,
og så må du bryte av, og vi vet det,
og det har du sikkert kjent selv,
spesielt sikkert i den ganske tøftige studiefasen som medicinstudiet kan være,
det er hva jeg skjønner.
Det er med å komme inn i et stoff.
Det tar litt tid,
sånn at du har kanskje ikke lyst å bryte av etter 20 minutter.
Så vi tenker jo at den varianten er kanskje litt vanskelig å gjennomføre for folk,
og personlig, jeg er veldig tro på at det er å skulle gjøre noe en gang i timen,
litt sånn top of the hour tilnærming,
det er kanskje litt lettere å få gjennomført for det nytte ikke hva vi forsker frem,
så lenge folk gjør det.
Og så tenker jeg, fordi veldig mange,
altså jeg kan ta meg særlig å sitte i tre timer,
man er helt i en flow,
og man ti og bære flyg,
men kan gi oss noen sånn konkrete ting,
hvorfor skal vi gidd og ryses opp hver time?
Ja, det er egentlig ganske enkelt.
Fordi når du sitter, så begynner egentlig kroppen,
og når du sitter lenge da,
ikke når du sitter en halvtim eller annet oppenbart,
men når man har en stillesittende livsstil,
en stillesittende jobb, hvor det blir mange timer i sammenhengene,
så setter egentlig kroppen ganske fort i gang
det generative prosesser, altså nedbrytende prosesser,
som går på vev,
men du bruker disse energisubstratene,
altså jeg kan ikke si at du sitter på solene for vitter,
for det blir kanskje å dra det litt langt,
men hvis du akkumulerer den atferden over flere års,

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

er det det som skjer,
det er det at du blir i stad dårligere fysisk form,
så bare det med litt sånn mikroaktivitet,
det er veldig viktig for å opprettholde den fysiske formen,
og den fysiske formen, som jo er egentlig kondisjonstallet ditt,
Leotomax, det er jo tett tett sammenheng,
og god sammenheng med levetid,
og også fremtidig sykdomsutfall, eller ikke,
så både for å holde på å si,
hjelp kroppen til å holde de metaboliske prosessene,
og den metaboliske helsen god,
så hjelper det, og bare gjør det litt, litt,
ha, det er veldig motiverende,
og det er kjempebra,
og etter at jeg ålest om lymphosystemet,
og synes det er super spennende,
ja, for blodsystemet våre,
det har jo muskulatur som gjør at man kan,
at det går rundt seg selv hele tiden,
gjennom hele lagen, eller så hadde vi jo død,
men lymphosystemet våre trengt bevegelse.
Ja, det er nettopp det.
Og vi vet jo at lymphosystemet,
altså immunforsvare våre, er så viktig for oss,
men da bare har jeg tenkt i mitt stillesinn at, ok,
jeg ser før meg at immuncellene bare sitter,
og får ikke å komme enn seg videre.
Du har mitt rett i det,
og vi ser ikke på sånne cytokiner,
og sånn, holdt på å si,
inflasjonsmarkører, og ting som går på betenning,
sånn, men det er en del andre forskergrupper
som har sett på det,
og da ser man jo også at det er økning
i forløpere til inflammasjonsmarkører,
når man har mye stillesitting,
versus å ikke ha det.
Og så er det ikke alt med inflammasjon som er negativt,
men i utgangspunktet så ser man jo at
du har en type negativ atferd,
som har sammenheng med negativ og helseutfall,
i samme forløp som inflammasjonsmarkørene,
og så øker og får enkelte.

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

Så det er jo noen sånn tankekors,
som jeg gjør meg rundt det,
men det som er fint,
men når du beveger deg så treffer du
alle kroppensystemer samtidig,
og så forsker vi bare på noen av de,
og så er det noen som forsker på noen andre,
men hvis man prøver å se litt sånn drett på det,
så gjør du det selv på noe en veldig god
helsetens, da vi bare gjør litt i grann.
Og så sitter vi og sier nå at every move counts,
og alt du gjør hjelper og teller,
det gjør det, men den forskningen
som går på observasjonstudier,
som er så mye man kan si mye om,
men det finnes noen en gruppe som har
undersøkt hvor mye aktivitet er det egentlig
som skal til for å fullt ut,
eliminere negative konsekvenser av stillesitting,
og det er en forsker som heter Ulf Ekelund,
som står i bresjen for det,
og der så det jo at man måtte opp i 75 minutter
per dag på moderat intensitet for å fullt ut,
eliminere alle negativ effekter av stillesitting.
Og jeg driver ikke å løpe rundt i 75 minutter
på moderat intensitet hver dag,
men det er jo også litt sånn at vi kan ikke
beskytte oss mot alt,
men vi kan klare å forbygge de prematuren,
prematuren død, for tidlig død,
gjennom at man får for tidlig hjertekarsikdom,
for tidlig metabolisk sykdom i forhold til alderen,
det kan man klare å forbygge ved å gjøre disse mikrogrepene,
disse små enkle verdaksaktivitetene.
Så jeg tror det er utopisk å tenke at vi 100%
skal beskytte oss mot stillesitting,
og at alt det negative som det kan føre med seg,
stillesitting fører oss så mye positivt,
når vi stimulerer hjernen vår,
og vi holder på med mye annet,
så vi ser at vi snakker egentlig veldig isolert om det nå.
Men fra fysiologisk perspektiv,
så skal det jo mye til å hundre prosent

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

helgårdere seg mot all den stillesittingen
som samfunnet har blitt,
og er utfordrende per nå.
Men det er like så godt er parete og slåv.
20% innsats gir 80% resultat.
Hvis vi klarer å komme oss til 80%,
så er det kjempebra,
og når vi vet at det er så mange i den vestelige verden
som går med lavgradig betennelse,
og vi vet at stillesitting sånn synligvis kan bidra
til logi litt betennelse,
vi vet jo ikke helt å følte mekanismen bak,
men det ser ut som det er en sterk sammenheng her.
Så tenker jeg blir vært for motivert av dette.
Ok, det å ryse meg av hotell kan kanskje hjelpe meg
å ikke få så mye betennelse eller lavgradig betennelse.
Hvis vi skal si det er veldig sånn banalt,
og enkelt og lite forskrattig,
så rydder du litt opp i kroppen når du rører deg.
Det er likt å si.
Så det er litt sånn opprydning,
og bare ved å få litt oppreguleringer
i lymfussystemets aktivitet,
og få litt oppreguleringer i hvordan disse
en hotell selvene
bidrar med transport og fjerning av
avfallstoffer og næringsstoffer.
Du får sattegangsystemene
som holder kroppen i det vi kaller homoostase,
som er jo etter veldig sånn,
også litt omdiskutert utrikt.
Men det handler om en slags fysiologisk,
slashbiologisk likevekt.
Vi skal være i stand til å takle
måte å komme og kaste på oss,
fordi vi i utgangspunktet har et sunt og frisk lege med,
som vil tål å ta imot en infeksjon,
en betennelse og håndtere det,
men jo dårligere form vi blir i,
og dårligere foresetninger har man også for å
håndtere disse tingene opp.
Det er mye av det som vi ser på,
som går egentlig på hva er det vi kan,

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

som er unge friske voksne nå,
kan gjøre for å unngå
å få arter og sklerose,
årforkalkning for tidligere veldig.
Vi kan unngå for å pushe folkesyktomene
så langt ut i livet som mulig,
fordi det er jo veldig viktig det at
vi har mange gode friske og funksjonelle leveår,
særlig nå med den grine ældrebølgen.
Vi er avhengige å være friske lenger
enn våre foreldre, best foreldre og åldreforeldre.
Så vi må jobbe mye mer
med forbyggende helsetiltak
enn kanskje tilregenerasjoner,
fordi vi kommer til å overblaste
helsesystemet hvis ikke vi gjør det.
Ja, og så vet vi jo at
det kommer jo mer og mer forskninger
som tyder på at lavere grader i bestennelse
har en del å si
for utvikling av veldig, veldig mange
av de vanligste folkesyktomene.
Og jeg tenker også for de som har sykt om meg,
mange av de er kanskje betennelsesindusert,
altså at det er betennelse der
som har foresakat det.
Og når vi vet at vi har vært litt mer bevegelse
så kan det bide at det kanskje
på en liten betennelse.
Vi vet ikke det helt, men det er hvertfall
sånne ting som gjør meg motivert
for det er jo ikke noe let,
det er jo aldri trønet noe som professionelt,
men det gir meg som en sånn vanlig
sedat-menneske som kan sitte lenge
og jobbe motivasjon til å faktisk bevege meg.
Ja, og hvis du, det er jo mange måter
man kan få en bevegelse på,
og der er det som forskjell på fiskeaktivitet og trening.
Hva er forskjell?
Ja, nå har vi snakket om fiskeaktivitet,
det med sånn spontanaktivitet
og at man har liksom mikroaktivitet her,

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

der reiser seg og går litt hit og dit
og gjør daglig øre mål.
Det er jo fiskeaktivitet.
Trening, det er egentlig fiskeaktivitet
satt i et systemtrening,
når du har planlagt,
det er sånn planmessighet
i det som er trening, det er jo fiskeaktivitet,
men det ligger en plan bak
og det ligger en plan om en progresjon,
om en progresjon i belastning.
Så det er jo bare en mer kompleks måte
å se på fysisk aktivitet på egentlig,
men det som er fint med trening,
hvis man kommer, eller
fysisk aktivitet satt i systemt,
hvis man liker deg uttrykket bedre,
det er ikke alle som står trening,
det er så positivt ladet ord,
men det som er fint med det,
er jo at hvis man gjør det
i en land kapasitet,
at man har en progresjon i belastning
som man utsetter seg for over tid,
så vil det bli bedre fysisk form,
du vil tåle stillesitting bedre.
Det er å være i god fysisk form,
og det er en skjøtten effekt,
måte i negativ effekt man stillesitting,
det er jo en debakt i kondisjonens tallet.
Så er det jo litt fra folkelseperspektivet,
så vet du at det er vanskelig å få folk
til å drive med trening, egentlig.
Men å gjøre fysisk aktivitet,
spontant, gå tur,
bare holde kroppen litt i gang,
det er litt lettere å få folk til å gjøre.
Så det er nok litt sånn individ avhengig,
man har finnet et eller andet,
man kan like å trene,
så er det en ekstrem investering i egen livslanghelset.
Ja, og for min del så har det vært viktig
å gjøre sammen med noen,

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

for da klarer jeg å motiverere meg
til å for eksempel ta en intervalløkt
som er skikkelig hypt.
Og da har jeg noen å snakke med når vi går inn,
det var bak igjen.
Og jeg tenker at det er såne små ting man kan gjøre
som jeg har vært for å bli bedre på.
Jeg snakker fra en person som ikke var så veldig
opptatt av trening til å bli en som
er verdagsaktiv.
Så jeg kan skjønne hvordan det er
å være skikkelig det jeg motiverter å trene.
Men det er såne små tricks som jeg tenker at
jeg vil gjerne høre mer fra deg om.
Men før det, så har du snakket om noe å si til
VO2 Max.
Og hva er det?
Det er kondisjonstallet ditt.
VO2 Max, det handler om hvor mange,
hvor mange liter eller milleriter
oksygen kroppen enn klarer å ta opp
og forbruke under maksimalt anstrengelse.
Det var komplisert i greia.
Ja, så det er jo noe som man mådes i et laborator.
Da løper man på en tredje mål eller man sykler,
alt man har.
Ikke så veldig lenge hellervis,
men også puster man inn i et system,
som gjør at vi måler hvor mye
VO2 du puster ut,
at vi kan få beregnet hvor mye oksygen kroppen har
tatt opp og forbrukt.
Ikke hvor mye du har pusset inn,
men hvor mye den faktisk klarer å bruke
av det som puses inn.
Ja, at det som puses inn, at den blir tilbudt.
Og jo bedre fysisk form du blir i,
mer oksygen vil du klare å ta opp
jo mer av det tilbuddet vil du klare å utnytte deg av.
Og det har også med blant annet du har vært inne på
mitochondre litt i den tidligere,
en effekt av å drive med trening
planmessig og litt systematisk,

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

er jo at vi får veldig god effekt både på
mitochondre mengde og mitochondre størrelse.
Og mitochondrene er jo kjernekraftverkene våre.
Det er de som omdanner maten vi spiser
til kemisk energi og forut energin til slutt, egentlig.
En kraftfabrikene våre.

Lifselexin.

Lifselexin som mitochondrene er viktig.
Og når du er fysisk aktiv over tid
og får både flere også og større og bedre
og mer funksjonelle mitochondre,
så vil det påvirke også oksygenoptaker.
Dette får mye oksygen,
en muskel fiber vi klarer å bruke.
Så det er jo selvfølgelig mange ting
som gjør at dette kondisjonstallet går opp,
men noe av det vi klarer å ta på
å bruke mer oksygen er for at vi både
utvikler blodene etter vårt,
vi utvikler mitochondre tettheten vår,
og også nærvis systemets evnet
å dirigere blod til de muskelene som trenger det.
Så det er veldig mye,
mange mekanismer som kroppen lærer seg
gjennom trening som har heltseffekt.
Og det kan være gjennom noe så enkelt
som å gå opp og ned den samme bakken
et par ganger i løpet av uka.
Det trenger ikke, du har litt inn på intervall.
Det trenger ikke være noe avanserte
komplekset treningsmetoder.
Treningen som skal til for å
forbedre denne ved automaksen,
kondisjonstallet, den er superenkel,
men mekanismerne som foregår til kroppen
er jo veldig komplekset.
Så, men det som er viktig
og kanskje litt underkommunisert
med kondisjonen,
det er jo at kondisjonstallet ditt
har en sterk sammenheng med levetiden.
Det er faktisk den sterkeste
ensklig predikatoren for levetid

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

etter at man har korrigert
for antallår med røyking,
og glukose, insulin, blodfett,
og kjønn, og alder, og i det hele tatt.
Liste er lenger enn det.
Det er en viktig helseparameter,
og så er det ikke sånn
vi kan forutse levet basert
på hvor høy ved automaks du har,
men vi kan si noen,
det kan si noen hvor godt røystet
det fysiologiske systemet ditt er, da.
Så det du sier her,
at ved automaks er
den viktigste predikatoren
for hvor lenge du lever.
Vi kan snu på å si dødelighet, da.
Dødelighet.
Så det er kjempeviktig.
Ja, det er det.
Det er superviktig å ha en god kondisjon.
Det er i hvert fall å ha en kondisjon som...
Det vi kan ha så viktig å si om kondisjonen,
å si hvor superviktig det er,
i fæltet å spørse måltidt,
men den er ved automaksen,
den er 50% genetisk betinget.
Vi sier ofte at hvis vi blir
verdensmester gjennom 12. siderett,
da må du velge over riktige foreldre.
Ja, okei.
Men så må vi ta det litt mer ned på dagsnivået,
og så er det sånn at...
Det er sikkert noen som hører dette,
og tenker sånn, ah, all is lost for meg,
fordi mine foreldre, de var verdenssportig,
eller i god form, eller...
Men det kan godt være at man ikke har vært i en kultur,
hvor det har vært vanlig å være fysisk aktiv,
at de iboende egenskapene du har
for en ny kondisjon ikke har fått utrykke seg.
Så man må på en måte ikke se bakover i slike,
at man har fått for mye på en inaktiv onkel,

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

eller en inaktiv mor eller far,
og tenk at det ikke er noe vits,
fordi man ikke har foreldre i god fysisk form,
fordi du har faktisk en 50% trænbarhet.
Nå er 50% trænbart, det er ganske mye.
Det er masse.
Så det er veldig mye du kan gjøre for helsene
ved å stimulere kondisjonen litt.
Så...
Også hvor er det viktig å ha så høy kondisjon som mulig,
eller hvor går grensa.
Jeg tenker at det viktigste er kanskje at kondisjonen ikke faller.
At man klarer å opprettholde sin fysisk form
så lenge i livet som mulig.
Det kan være...
Også vet vi at for hver milliliter
hver milliliter per kilo du veier,
og siden opptaket ditt øker for relaterer til kroppsvekten også.
Jo, mer positivt er det for levetid,
og også potensielle for en tidlig og sykdomsutfall.
Så det er alltid en fordel å øke kondisjonen.
Men jeg tenker at det er litt som...
Jeg vet, det kan være en ganske vanlig tilnærming
for de som jobber med overvekt, men spesielt fedd med,
at et poeng er å ikke gå mer opp.
Det er ikke alltid bare å nedvekt som er viktig,
men å ikke gå mer opp.
Det er kanskje noe av det viktigste.
Litt sammen med kondisjonen,
og sørge for å holde deg der du er,
og ikke bli dårligere.
Men min erfaring er både med personer som aldri har trent før,
men også personer som liker å være aktiv.
De aller fleste har veldig mye å gå på
når det gjelder å utvikle kondisjonen sin.
Og jeg er ikke klar over hvor liten som skal til
for å få en veldig god effekt.
Men fall ved automax naturlig og eldre det blir?
Den faller møkn alder, det gjør den.
Så du må prøve å holde ved like?
Nog av de årsaken jeg til,
at en sånn synligst faller,
har jeg med alders relatererte endringer

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

i både blå årene våre i hjertet vårt.
Hjertet er kanskje den største begrensningen
for ved automax,
hjertets evnet til å fylle som er blå
og pumpet ut igjen, slagvolume vårt.
Så hjertet er en stor begrensning,
og det vil jo være noen alders relatererte endringer
som uansett foregår i kroppen,
som kan gjøre at ved automaxen blir litt lavere,
ved at man får litt stivere årene.
Det er sånne ting som kan påvirke.
Men du klarer å holde den ganske godt ved like,
likevel ved å fortsette å være aktiv og trene.
Så hvis man skal se på sånn ting som biologisk alder,
som er et veldig flåsutt uttrykk,
som man kan hevde å måle på mange måter,
men en god markør på biologisk alder er faktisk ved automax.
Fordi hvis jeg får inn, for eksempel en 75-åring,
som har kondisjon som en som er 25,
forsitt det kjønn,
så vil jeg at denne personen på 75-året er langt yngre,
biologisk og fysiologisk enn sin kronologisk alder.
Det er så gøy, jeg elsker dette forskningsveld.
Det er jo ganske sånn...
Det sier mer om det er biologisk alderen,
for eksempel kroppssammensetning.
Så der du kan gi deg selv flere friske lever
ved å opprethålle en grei kondisjon gjennom livet.
Og der er det sikkert noen som lurere på hva skal man gjøre da,
for å ha den en grei kondisjon.
Det lurere hvertfall jeg er på.
Du var inn på intervall.
Hvis du er veldig uttrekt, ordentlig sedat,
man går ikke tur.
Man gjør ikke det eller.
Man går ikke på butikken.
Man bestiller alltid hjem.
Man er virkelig en ekstrem versjon av sedat.
Så er det nesten ingenting som skal til for å få en økning.
Da er det bare å begynne å gjøre hverdagsaktiviteten selv.
Hvis man skal sette ting i system,
så er det jo vært gjort noen veldig gode studier på både
4x4 intervall,

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

4 minutter med arbeid,
2-3 minutter pauset,
og 4 rundt 16 minutter trening.
Og det er så lenge de 4 minutter.
Ja, og da er det viktig å si at når man ikke egentlig har trenten så herlig,
så får man også en veldig god effekt av å ikke,
man trenger ikke å trene så hardt,
for det er litt som skal til.
Man kan plukke ganske laftengende frukt.
Så hvis man synes det er veldig ubehagelig å presse seg så mye som,
der ligger veldig anbefalingen rundt 90-95% av makkespulst,
det er veldig, det er høy intensitet da.
Det er for vi synes det var litt lenge, for vi synes det er slitsomt så skal vi synge på oss selv.
Men man kan få som en utrent person for at man har kjempegod effekt av moderat intensitet.
Og det vil si at du på en måte i stedet får å løpe opp den motbakken som kan du gå.
Så kan du gå opp.
Og du kjenner at hjertet begynner å dunke litt.
Det som er litt spennende er at på utrentet finnes det også,
jeg vet ikke hvor mye den studien er reproduceret,
men det er i hvert fall en som, hvor man har suttet på 4x1 minutt,
hvor synes 4x4, har vært like god effekt.
Nei.
Så du kan å trene i 4 minutter da.
Ok, jeg mener det.
Det er veldig bra ut.
Det er ikke det du kan annet ha.
Men hvis man er ordentlig startgruppe,
og det er litt tilbake til dette med mikroaktivitet,
at det trenger ikke å være mye,
hvis du klarer å bli ordentlig ampusten i 4x1 minutt,
med rundt 2 minutter pauset,
og gi deg selv en god paus i mellom,
og da klarer man kanskje også bygge motivasjonen
til å gå på 1 minutt,
så gi det veldig god effekt på hjertet i karehelsen,
og det gi god effekt på V-automax.
Også etter hvert som farben blir bedre,
så må man kanskje gjøre litt mer,
og der kommer den planmessigheten
med progresjon i trening og så videre inn.
Men hvis man ikke har noen sånn special interesse
for å drive med trening, så tenker jeg,
det er viktig at man finner noe som du kan holde på med over tid

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

for å vedlikeholde V-automaxen.
Og du vil, uansett vi kan ikke beskytte oss mot alt her i livet,
ikke sant, det blir jo veldig sånn
når man undersøker stillesitting
og de negative effektene det har,
hva er de negative effektene å ha en lav,
eller kald en dårlig V-automax,
det er i forhold til sin alder og sitt kjønn,
så kan det virke veldig sånn,
at man går inn i forskning,
kan virke litt sånn skummelt,
og sitte og leser noe der,
jeg blir i hvert fall litt sånn skremt på egne veien,
og så kommer jeg ut på trening,
og den som skremtslyspropaganda,
det er ikke spesielt inspirerende for folk,
men der tenker jeg,
det er viktig å vite at man ikke trenger
å sette igang med noe sånn kjempe prosjekter
med trening og livsstil senderinger
for å få positive effekt på de stingerne,
man trenger bare å gjøre litt,
det er faktisk sånn at every move counts,
det er sånn at det blir,
om i en gang du setter i gang
en hvilken som helst fysker aktivitet,
så blir kroppen sånn, ok,
og der er det dette vi gjør,
nå må vi bare omreglere alt,
nå må vi liksom på med
skru på de genne som gjør,
at her kan vi få en utvikling
i flere mye to kjondrer,
her kan vi få en utvikling i V-automax,
som et endeprodukt,
og hvis du klarer å gjøre det
litt ukentlig, litt hver dag,
så vil du å dra med deg
veldig positive helsefakter
som gjør deg mer robust,
hvis du skulle oppstå noe i livet ditt,
skulle du treng en operasjon,
skulle hva som helst,

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

så er fysisk form
det gir bedre prognoser på det meste,
å være i god fysisk form.
Og så er det jo sånn at
det å gjøre hver fysisk aktiv,
og også en veldig træne da,
vi vet jo at det også er en form for medicin,
og det har vi jo god forskning som backer opp,
at nå begynner vi å nærme seg
over 30-tallet på antallet diagnoser,
hvor fysisk trening eller fysisk aktivitet
er en del av behandlingen,
enten forebyggende eller
eller etter at nå er faktum.
Så det er veldig få gode argumenter
for å ikke gjøre noe,
annet om at det er dette hemologistikk,
og tidsklemme.
Ja, men da synes jeg det er så motiverende
det der med intervalltreningen,
for det tar ikke så lang tid.
For meg så har det vært supert.
På noen å passe ungene i 30 minutter,
så er du tilbake.
For jeg tar bare en bakken som er absolutt nærmast,
og den er ikke 4 minutter oppe.
Den er kanskje 2 minutter.
Det er ikke så farlig.
Det er supert for meg.
Så går jeg heller borte den som er 4 minutter hvis jeg er 10.
Og det er såne små ting som har gjort hvertfall
for min del som jeg trodde det var all-or-nothing.
Hvis jeg skulle træne så skulle jeg beine på
i 60 minutter på 3. mølla.
Det har vært utrolig delig for meg å forstå det der.
Men jeg må bedre spørre deg sånn.
Hvis man spiller tennis eller squash,
det har god effekt på kondisjonen.
Alt hvor du belaster hjerte-kanskje-stemet,
vil gi effekt på kondisjonen enten ved likhold eller forbedring.
Så det spiller ikke noe.
Kroppen vet ikke om du løper intervall eller hjerte,
for på den måten vet ikke om du løper intervall

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

eller om du spiller tennis.

Du må bare gjøre noe som gir mening for deg,

og er som siden så enkelt å få til.

Og så spiller ikke den å gjøre rolle for hjerte og blodvårdene.

Det spiller jo noen rolle for hjernen mot rikken,

andre ting da.

Og kanskje også hvor mye du opplever og liker aktiviteten.

Men ikke liksom få B2 Max i seg selv

som en sånn beskyttende helseparameter.

Da er det bare å finne noe å gjøre,

så du kan gjøre ca hver uke.

Man må ikke gjøre det så komplisert,

og min erfaring er også at veldig mange tror

at de må trene mye å haren de må,

for å få veldig god effekt.

Det som jeg kan legge til der,

og det er jo liksom gått inn i nødehjernen

når det kommer til arbeidsfysiologi da.

Kroppen i bevegelse og underbelastning,

hvordan er fysiologien vår da.

Så har man faktisk sett at hvis man trener for hardt,

altså hvis man ligger over rundt 95 prosent av maxpulse,

kan man få dårligere effekt på kondisjonstallet sitt.

Og det handler litt om,

når hjertet ditt trekk seg sammen,

så vil blod blod pompes ut fra hjertekammerene,

og så slår det avleveres rundt i kroppen.

Når hjertet slapper av i de av stolene,

så vil hjertet fylles med blod.

Og når hjertefrekvensen er så ekstremt høy da,

så når du kommer over rundt 95 prosent av maxpulse,

det er ekstremt høy hjertefrekvens.

Så er den avslattningsfasen til hjertet så kort,

at hjertet ikke rekke å fylles maksimalt opp med blod.

Og da vil det strekke som skal til på hjertet,

for at hjertet skal faktisk bli sterkere.

Det blir for dårlig.

Så vi har avvenget å ha en maksimal fylling av hjertet med blod,

for at hjertemusklaturen i seg selv skal få et stimelig til,

at hei, dette her er styrketrening for deg.

Her må vi skape sterkere.

Hjertemusklaturen er sterkere karvegger.

Så det er heller ikke noe på enge å træne sart at man ser mannen med joen.

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

Du skal ha litt kontroll, det skal si litt ja i bakkode.
Og det er også min praktiske erfaring,
som fysisk træne med veldig mange av til fremgangen,
kommer ofte når vi tar intensiteten bare litt ned.
Sånn at man ikke er opptatt i dette område hvor...
Hvis vi går til v-automaks, det kan være fint å træne,
enda har det for andre ting,
men da er vi i nydrettsverdena, det trenger ikke folk hellers bry seg så mye med.
Men akkurat for kondisjonen så er det på enge å ikke træne for hard faktisk,
for å få best mulig effekter på hjertet.
Det er veldig bra du si.
Det er veldig viktig informasjon.
Jeg tenker, kan man regulere det litt etter om du får melkesyre eller ikke?
Ikke nødvendigvis.
Hvor vilt du opplever å få den stivende følelsen i muskulaturen,
det kommer an på både akkurat din individuelle muskulatur,
for der er vi veldig forskjellig.
Både hvordan vi opplever den syrefølelsen,
og hvor mye laktat, som er et slags videre produkt av melkesyre,
vi faktisk har.
Og så er det veldig ofte sånn at,
hvis du starter ut, for eksempel i den bakken din som er to minutter,
hvis du starter den veldig hard ut,
så vil du få ganske raskt og melkesyrrig følelse.
Og da kan det være at du ikke kommer opp i så veldig høy ventilasjon,
og så veldig høy hjerterefrekvens egentlig,
men at du blir veldig sur i beina.
Så da kan det være at du faktisk jobber i en måte for hard muskulert sett,
du blir for annerledes rett og slett.
Ja, så pulsen stangerer,
og du får igjen ikke det stresset på hjerte.
Så det handler om å treffe litt opptidmøn.
Men den følelsen man skal ha for å få,
ofte sier vi at du får det absolutt beste effekt på VOT,
max rundt 85 til max 95% av maxpulsen din.
Maxpulsen er det høyeste antall hjerterefslag du kan ha under anstrengelsen aktivitet.
Så skal det være følelsen av å puste veldig mye,
men ikke stiven i beina.
Okei, ikke stiven du som høy ventilasjon, puste mye,
kanskje kunne si en setning eller et par ord,
men beina, kroppen, muskulaturen,
de er friske nok til å kunne opprettholde bevegelsen.
Så hvis man stivener,

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

så hvis du kommer til meg på VOT, maxtest,
og vi har startet derfor hart, og det har fått masse syre,
så hadde du ikke klart å komme opp i din VOT-max.

Nettopp!

Fordi det er det der Anna, Robb, Aerob, landskapet vi må spille på laget med.

Men handler det om mot, for at jeg får veldig ofte melkesyre

før jeg får altfor høy puls,

altså at jeg blir ikke så sliten i pusten,

men jeg blir sliten i beina.

Ja, så starter det kanskje litt hart.

Da starter jeg litt for hart.

Så det kan gå ut litt snillere,

og så gi pulsen litt mer tid til å komme opp.

Så kanskje det innebærer at du som har løpt en del intervaller,

at du kanskje må legge på litt flere drag,

og ta det litt bedre tid inngangen i økken.

Det lurt å varme opp.

Det hjelper, ja.

Varme opp, for eksempel en 10 minutter,

at du starter rolig,

og så avslutter oppvarmingen i opplevd moderat intensitet.

Da har du jo på en måte fått stresshormoner i gang,

og har fått hjertefrekvensen som et resultat,

og det er mer opp,

og så er det mer prime,

hva du kan si,

til å komme opp i litt høyre intensitet,

for å få best mulig effekt på vevtomaksen,

for den tiden du putter inn.

Jeg blir så motivert,

med Lina.

Jeg skal rette opp intervaller.

Ja, det blir intervaller i dag.

Men det kan høyde så veldig sånn teknisk ut,

med sånn 95 prosent og sånn,

men vi kan si det veldig enkelt,

på en skada fra en til ti,

så skal du være på 10 maks.

Og 1 er helt sånn rolig gåtur.

Så hvis du er på en 7-8,

da har du litt å gå på,

men det er fortsatt ganske høy intensitet,

der treffer du bra.

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

7-8 og ganske friske muskler,
eller sånn.
Det er jo ikke noe at du kjenner litt,
men du skal ikke stivne.
Nei.
Da treffer du bra
for å få en god effekt på kondisjonen.
Ja, supert.
Før jeg slapp deg i dag,
med Lina,
som jeg spurte dette om styrket.
Vi har snakket mye om kondisjonen.
Har styrketrening mye å si?
I forhold til hva?
Live og helse.
Vi vil bare svare, er og ja.
Vi forsker ikke på noen styrke
øvelser i våre prosjekter.
Kunne gjort det,
borde kanskje gjort det.
Den får ikke gjort alt på en gang.
Men der i likhet
med det å reises opp og gå eller løpe,
i en lang kapasitet,
så er jo styrketrening enn
enn knebe, en styrke øvelse.
Det er også repeterte muskelkontraksjoner
med store muskelgrupper.
Og det gir ikke så ulik
lukkeregulering som det å gå eller løpe.
Det er ganske sånn,
hvis vi tar lukkosen som et eksempel.
Så styrketrening har også
kjempegod effekt på den
metaboliske helsen vår,
som handler om hvordan er det kroppen din egentlig
prosesere næringsstoffene dine,
det du spiser og drikker og putter i deg.
Så styrketrening har veldig god effekt på det,
og så er det jo et poeng
å få brukt litt store muskelgrupper,
som du får mest mulig muskulatur.
Det nytter liksom ikke å

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

jobbe med en liten muskelgrupper,
hvis du skal ha effekt på hele kroppen.
Så det er greit å ha litt styrketrening.
Det er jo veldig viktig å se en del
av anbefalingene fra
helsemyndighetene,
og det er ikke frikno,
det handler også gjennom
den her livslange gode helsen
som vi skal forsøke å bygge oss,
og det må ha
en viss muskelmass nå,
den faller også med økende alder,
det er det akkurat som vi auto-maksen gjør,
og det kan være
kanskje noe aktivitets-
og livsfaserrelateret,
og noe kan kanskje være
aldersrelateret, men det er nok
mest det første.
Fordi at man har sett at hvis du trener
altså 90 år gammel muskelfiber,
kan ha samme fremgangen,
styrkemessig,
og som
en 20-årig gammel muskelfiber,
så det betyr at
det er aldri forkjent
på noen som helst måte
å skulle begynne med ett eller annen
muskelstyrken aktivitet,
og det
har veldig mye å si
for selvstendigheten
når man blir gammel,
det har mye å si for
balansen,
og spesielt
for kvinner som går gjennom
menopausen, så er det
et markant fall i muskelmasse
når
man har gått å gå gjennom

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

menopausen, fordi du får en hormonell endring, mye mindre oestrogen, oestrogen er en veldig viktig anabolt hormon, som hjelper oss med både restmuskel-restitusjon, og det er viktig for å oppretåle muskelmassen. Så spesielt for kvinner, som også har en tendens til å mer skrua opp leda en menn, fordi man har mindre muskelmasse, så er det veldig viktig for ditt framtidig og deg, å trene noe å styrke.

Jeg likte veldig godt at du sa at en 90-årig gammel muskelfiber har god kapasitet.

Ikke god effekt.

Han får samme prosentvis fremgang.

Jeg ser vel før meg, min farfør, han ble i 1996 og var en trolig fin fyr.

Jeg synes jo det var litt komisk, men han satt på den her sykeren sin.

Når han var en 95-årig,

og det gikk så sakte rundt på de pedalene.

Men det gikk rundt, og han gjorde det hver dag, og han sa, dette er viktig, han hadde å ta trappen, og tenker bare,

det lille der han gjorde, de der fem minutter han gjorde på morgen, det hadde så mye å si for hans livskolitet, for han kunne gå til byen.

Når han var 96-årig, er det en kilometer inn på byen.

Fra en like alt, muskelfipran siden, så små ting har så stor effekt, og det motiverer hvert fall meg. Hvis man ikke, det er, sa jeg jo det tidligere,

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

det er vanskelig å få folk
som ikke har en sånn
iboende interesse av
å drive med trening.
Det er vanskelig å få folk
å begynne å trene.
Vi må kanskje finne andre måter.
Jeg har i hvert fall blitt veldig opptatt
å plukke en lavest hengende frukten
for å være fysisk-aktig,
og være det minst og enkeste du kan gjøre,
og gjøre hvertfall det.
Og så vet vi at bare å begynne med
en god vann å få den tableret,
så vil det kanskje ha en såvalt spillover effekt.
Det kan kanskje gi flere andre
gode vanner, kanskje inn for
kostholder, kanskje inn for,
sånn at bare det jo,
han gjorde liksom det lille der,
og det har
kjempegod effekt.
Og det vil jeg oppføre folk
å tenke litt gjennom.
Man kan være min lille
lavest hengende frukt,
eller min lille ting
som jeg kan gjøre for å
sneak inn mer
verdakseaktivitet.
Man må ikke trene
for å ha en
alright value at max,
og en passlig god myskelstyrke.
Men da må man være verdakseaktiv.
Man kan være en
verdakseaktiv person,
møte anbefalingene for fiskaktivitet,
og måtte ta vare
på sitt framtidige jeg,
uten at man må drive med trening.
Men for noen, så er livet strukturert
sånn at det er vanskeligere,

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

og da er det kanskje bedre at man finner
en halvtimme
45 minutter to ganger uka,
og så bare kjører man på,
og så vet man at ok,
det har gjort det jeg skulle.
Hva er det en halvtimme to ganger uka,
og om det er befarlig at du bare kjører på?
Ja, det er jo litt sånn,
man kan kanskje ikke anbefale nye bider
å bare ta i alt på gamle start.
Men da er det hvertfall et poeng
at når du først har kommet i gang
og blitt vant i den aktiviteten du har valt deg,
det er et litt tilvending.
Så så tenker jeg,
når du først gjør det,
da kan du liksom ta i ganske godt.
Da kan du komme opp på den 28.
I opplevd anstrengelse, både på styrket,
og ting som går på utholdende kondisjon,
og ting som går på pyst og ventilasjon.
Og da får du liksom,
du får mye sånn bang for your buck,
du får masse igjen for den tiden du legger inn.
Men der må man også
kanskje spille litt på lag med dagsformen,
fordi at man kan få
liksom, jeg vet hvertfall derfaring,
at man kan få liksom dårlig anstrengt forhold til deg,
hvis man,
det er liksom kjempesliten,
slitsom periode,
kanskje spesielt mørketiden,
og litt sånn inn mot jul,
jeg vet mange folk som knekken da,
synes det er vanskelig å
motivere seg til trening.
Og i sånne faser, så tenker jeg,
da kan vi se til hvordan de beste
utoverne vi har i verden,
det de er kjempegod på, er å regulere
til hvordan føler jeg meg i dag.

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

Og det handler ikke om
at man ikke ønsker å gjøre den treningen,
men det handler om at okay,
men hver det som er bra for meg,
det går jo opp litt som på den mentale,
hver som er bra for meg å gjøre i dag,
og da er det kanskje av å til å ha en
litt mer moderat økte, en litt rolig røkt,
men du gjør hvertfall noe.
Og så kanskje neste uke, så er du litt mer opp
og nykker på den faste onsdagen din,
og så kan du ta litt mer.
Så man trenger ikke å være så rigid og streng,
heller med seg selv, tenker jeg,
hvis man skal klare å holde en van over tid.
Ja, og altså når du sa det med mørketiden,
så fold dette tilbake til når jeg var fastlegget
på Surtland, min hjemmeby,
og jeg hadde et lite barn på ett år,
og jeg jobbet som fastlegget,
og det var veldig mye å gjøre på jobben,
og så var det mørketid og slaps og vinn,
og det jeg fant ut at jeg gjorde da,
for da var det ikke mye tid til trening,
da trente jeg veldig lite,
men det jeg gjorde var at hver gang jeg fikk en ny pasient,
så røyste jeg meg opp, gikk bort,
og sa hei velkommen,
så jeg fikk liksom følte det helt,
i stedet for å stå ved døren og rope det opp.
Så fikk jeg bare noen få skritt ekstra
mellom hver pasient,
og det er sånne små ting,
som man kan få til, tror jeg,
de aller forleste får til.
Det er et perfekt eksempel på sånn,
hva er den lavest hengende frukten du kan plukke her nå,
og da gjelder det å tenke bare så enkelt,
så enkelt sånn det.
Og man vil bestille Oda hjem på døren,
fordi at man ikke har tid til å orke til å gå i butikken,
okay, da har du ikke den butikken til døren,
men kanskje du kan gå bort til kollegaene,

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

og stille de spørsmålet i stemfossene jeg på sånn.

Så det er sånne små ting.

Og appropå dette med sosiale relasjoner,
det er veldig ofte, så er det en del ting i jobb sammenheng,
spesielt i kontorlandskaper og sånn,
kan ta tak i hvor man både får gjort litt bevegelse,
samtidig som man styrker den sosiale relasjonen,
fordi du gikk og snakket med noen,
i stedet for å ta telefonen en etage opp.

Så det er en smotttere,
men hvis man somer ut,
og ser den fulle perspektivet på det,
så vil det bli ganske mye bevegelse til sammen.

Så...

Å, det blir så klart!

Ja, det var det man gjør til å ta det.

Vi har jo ikke snakket noen ting om de mentale effektene av dette,
men det er jo selvfølgelig viktig å bare nevne
at de effektene man får av fyskeaktivitet og eller trening,
de har jo også viktige effekter på jernvård,
og den psykiske helsen vår.

Jeg har fortalt å redusere ting
veldig til glukos og lipid,
og hva som skjer inn i blodet,
og sånn. Det er sånn ting som jeg holder på meg.
Men de fleste er kanskje mest opptatt av hvordan det er egentlig jeg har det.

Så...

Men...

Veldig mange opplever seg jo bedre
og mer motstandsdyktig mot stress.
Og det er ikke bare en opplevelse,
det er også fysiologisk forankret.
Det er at man faktisk kan
kjenne seg litt mer sånn,
hva skal jeg si, sånn on top of your game, da?
Litt som et tryggere...
Tryggere og roligere...
Litt bedre selvfølgelse.
For meg så merker jeg midter bare forskjellig,
hvis jeg går periode der ikke fortran.
Så...

Det er så fint at forskning også viser det,
det er ikke bare en følelse,

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

det er noe som fysisk skjer.
Det er jo kjemige fysiologi egentlig.
Men så er det også noe som...
Det er igjen å gi deg noen følelser.
Så det er jo også...
Om man ikke liksom...
Er så veldig opptatt av alt som foregår i blodene,
det kjenner jeg veldig vanskelig å relatere seg til.
Du er kanskje en 8- og 20-årig, så skal du relatere deg til,
hvordan skal jeg være når jeg er 88-årig.
Passert på hva jeg gjør nå, det er vanskelig.
Sånn, ikke menneske er egentlig skridt sammen så godt.
Nei, nei, nei.
Vi tar liksom det raskeste...
Vi får raskeste dopaminkikke,
den nærmeste dopaminkikke.
Men det kikke får du også å være fysisk aktiv.
Og derfor er det jo viktig å gjøre sånn som du sa,
å gjøre det sammen med noen.
Det gir deg sikkert en mer som...
Håttet på å si,
dopamin og serotonin tryggende effekt,
at du gjør det sammen med noen,
enn at du gjør det lene.
Og det får du å gjøre jo mer lyst å gjente aktiviteten.
Så det er jo...
Det er mye som kan bygges rundt Trifselå,
med hva er det du trives med å gjøre?
Og da er det kanskje noen som har letet litt,
hvis man tenker at jeg egentlig lyst å trene,
men vet ikke hva som passer for meg.
Jeg vil ha det som en hobby,
men vet ikke, det er ikke løping,
og det er ikke syrketrening,
det er kanskje noe annet,
som om man kanskje er åpen for å prøve litt forskjellig da.
Mellet er potenslig,
eller bare testet til du...
Curling.
Curling til du lander i noe du liker,
eller lander i et miljø du liker,
og det er så viktig.
Som er tilknisset aktivitet,

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

så vil jeg gi en helhetlig stimulering på mennesker.
Det har vært så fint å ha det her, Mellina.
Det er så spennende det du driver med,
og jeg gleder meg så til du får flere forskningsresultat.
Ja, vi er øst med datainsamling,
så det svære har jeg ikke noe by på fra denne hit,
til den største studien på stillesitting i Norden,
eller noe sånt,
men det kommer,
og da har vi sett på både dette her med hvordan,
hva skjer med blodfettet ditt,
hva skjer med insvina glukose,
og ikke minst avslutningsvis,
den mentale prestasjonseven.
Har du noe å si?
Så jeg tror det blir spennende
å få delt litt resultater etter hvert.
Nå går du inn i Bastjells permission.
Hvordan har du tenkt å være aktiv i permission?
Jeg har jo allerede vært en runde med en perms før,
og da var det mye sånn ganger,
rest ganger å løpe inn med vågen.
Løpe inn med vågen.
Så jeg var en sånn en som løper rundt med barnvagn.
Men jeg var også en sånn en som brukte ganske god tid på å komme i gang,
og der var det egentlig bare å pushle litt med aktiviteter hjemme,
og gjøre mille og lette øvelser,
som var trygge for en som har akkurat født,
og ta ting veldig gradvis,
og det er jo ikke noen anledes for noen som ikke har trent før,
men skal begynne å trene,
bare å komme gradvis i gang.
Før jeg visste ordet, så var jeg en som løper rundt med vågen.
Og det skal si,
det ble jeg i fantastisk god form,
og jeg har aldri vært i så god fysisk form
som kanskje 6 måneder et født surd.
Og jeg har jo treen til hele mitt liv.
Men når man får litt sånn hormonbuse da,
av å ha vært gravid,
det er noen fordeler som kvinner der.
Så det er, jeg planlegger en aktiv permissions tid,
og som du også sier,

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

man må være aktiv når man har barn,
eller man kan bare få velge å være det.
Så da tenker jeg sånn,
det er bare å komme seg i form,
så jeg klarer å henge med på å kjøre de to små gutter.
Ja, det er fint.
Både du og din mann er jo veldig aktiv,
og vi har masse å gjøre på jobben,
og har travle hver dag.
Hva er det som gi docker,
eller hva er det som gi dag en god hver dag?
Det er jo kombinasjoner, så mange ting da.
Jeg føler nok at hverdagen er best når jeg føler kontroll.
Og så kan det høres litt sånn,
og kontrollfrik ut.
Men det er litt som du var inne på,
da føler jeg meg trygg.
Så når jeg er litt i forkant med ting,
da har jeg en god hverdag,
for da er det ikke mange løse tråder,
og alt for mange baller luften.
Da blir ikke så mye stress.
Så det handler om å klare å holde
god stressregulering.
Og der føler jeg jo at jeg gjør det bedre,
når jeg har fått meg nøgt på morgenen.
Og så er det...
Min mann er ikke litt mer bedagelig andakt der,
som han er jo langere enn som trener.
Han er ikke så opptatt av egne prestasjoner lenger,
men andre ord.
Så det er viktigst for dynamikken,
og harmonien i vår familie,
at jeg får trente nøgt.
For det har jeg mye å si på mitt humør,
og hvordan jeg møter familien min.
Så det er en sånn hack da,
at jeg må bare få trente,
så er jeg ganske avbalansert,
og blir resten av dagen,
og klare de fleste utfordringer på en strakarm.
Ja, det er ikke fint at man finner ut
sånn ting om seg selv.

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

Det er veldig deilig,
fordi da går det an å planlegge det inn.
Hvis jeg bare har gjort dette,
så kommer jeg til å følge meg så rolig,
og bra,
at da preller så mye av.
Meitolmodig.
Så det er...
Det er den der lykkepillen,
det å få litt bevegelse inn.
Nå som er høyere av vi,
og ikke så veldig mobil,
så merker jeg også at det er veldig lite
som skal til,
for å få akka den følelsen.
Så det er en kombinasjon
å få inn noe bevegelse,
sånn at man får den roende innvendige,
og den effekten det gjennir
på trygget og stressmestering.
Da får jeg gode verdager.
Å, det er fint.
Tusen takk for at du tok det tid til å være med, Melina.
Takk for at jeg fikk komme.
Jeg inviterer deg her ved tilbake i 2024.
Jo, takk.
Da skal jeg ha litt mer sånn...
hart slående tall å komme med, kanskje.
Å, det er så spennende.
Jeg tenker at du driver med dette prosjektet.
Da får vi gå litt mer inn i Lippider,
og ting vi ikke har snakket om.
Super spennende. Jeg har også veldig lyst til å snakke med deg om...
kvinnercykles,
og trening.
Jeg har så mange ting å spørre om.
Det er som er bedre enn meg.
Å, så bra!
Så her, hvis folk synes det er spennende med hva som skjer inn i kroppen,
så har jeg noen gode podcast.
Yes, tips til deg.
Å, yes, det skal jeg ta.
For det er mange av mine litterar som spør om.

[Transcript] Leger om livet / #121. Aktivitet, blodsukker, inflammasjon, VO2 max og trening. Med Melina Magulas.

Tusen hjertelig takk for at du ble med.
Hvor kan mine litterar nå, deg?
Jeg er jo sånn...
ganske aktiv på Instagram.
En av få forskere som har valgt det,
som i et medium.
Der heter jeg Melina Magulles.
Så der finner man meg.
Så hender det jo jeg twiter litt også.
Men under samme navn.
Men jeg er nok mest på Instagram,
hvis man vil.
Ta kontakt, spør om hva som helst.
Der kan man følge hun, Melina.
Og hvis dere synes det er noe bra,
og at vi tenker at den er nytt for noe andre,
så ta og dele den.
Det er sånn vi får ut den av viktige og gode kunnskapen.
Og takk det alle dere som abonnerer,
og med det så ønsker vi dere,
en kjempefint dag.
Håper du får inn noen mikrosekundene med bevegelse.
Ha det godt!