

HEILSA

FERÐSLULARMUR GER OKKUM MINNI AKTIV

– Jú, størri vitan, vit hava um, hvussu ferðslularmur ávirkar okkum, tess betri er tað, tí vitanin um hesi viðurskifti kann verða við til at fyrbygja nakrar av sjúkunum, sum ferðslularmur kann elva til, sigur Nina Roswall, granskari hjá Kræftens Bekæmpelse

Vilmund Jacobsen

Nýggj gransking hjá Kræftens Bekæmpelse í Danmark vísir, at hugurin at iðka verður minni, tá fólk verða útsett fyri nógvum ferðslularmi. Tess meira ferðslularmurin er, jú minni eru sannlíkindini fyri, at hugur er til at iðka.

Í sínari gransking, sum fevnir um fleiri ár, hevur Kræftens Bekæmpelse fylgt 53.555 motiónsvanum millum danir, og hugt hevur verið eftir, um luttakararnir í kanningini iðkaðu motión ella ítrótt í frítíðini.

Úrslitini vísa, at longu tá kanningarnar byrjaðu í 1993, brúktu tey, sum vóru útsett fyri nógvum ferðslularmi, færri lótur til motión og ítrótt enn onnur.

Ósvaraðir spurningar

Sum árinu gingu, góvust fleiri teirra, sum vóru plágað við ferðslularmi, at iðka, og hetta vóru fólk, sum iðkaðu, tá kanningin byrjaði.

Fyri hvørji 10 desibel, sum larmurin øktist, vuku sannlíkindini fyri, at fólk góvust, við 12 prosentum.

– Framvegis eru nógvir ósvaraðir spurningar um, hvussu larmur ávirkar okkara heilsu negativt. Minni rørsla kann vera ein av frágreiðingunum upp á, hví ferðslularmur veksur um vandan fyri einari røð av álvarsligum sjúkum, sum eitt nú diabetes, krabbameini og hjartaæðrasjúkum, sigur Nina Roswall, sum starvast innan gransking í krabbameini fyri Kræftens Bekæmpelse og sum hevur havt ábyrgd av nevndu gransking. Granskarar hava eisini kannað, um larmur frá tokum ávirkar sannlíkindini fyri líkamligum aktiviteti, men her funnu tey ongan samanhang.

Vánaligur svøvnur

Í kanningunum hava granskarar tikið hædd fyri so



Um tú dagliga verður útsettur fyri ferðslularmi, er størri møguleiki fyri, at tú ikki iðkar. Tað vísir nýggj gransking, sum kann vera við til at greina, hví ferðslularmur veksur um vandan fyri krabbameini og øðrum álvarsligum sjúkum

nógvum viðurskiftum sum gjørligt. Talan er um viðurskifti, ið kunnu ávirka úrslitini, og her hevur eisini verið hugt at sosialu og fíggarligu viðurskiftunum hjá luttakarunum.

Niðurstøðan í granskingini er, at beinleiðis samanhangur er millum larmin, sum luttakararnir liva í – og so sannlíkindini fyri at iðka motión.

Sjálvt um niðurstøðan er greið, vita granskarar ikki, hví samanhangurin millum ferðslularm og vantandi motión er so eyðsýndur.

Kanningar, sum áður eru gjørdar, hava víst á, at larmur órógvur svøvn og órógvur soleiðis eisini framleiðsluna av hormonum, sum bæði stýra okkara svongd og regulering av matarlysti.

Tað er eisini ávíst, at fólk,

sum sova illa, iðka minni.

– Á henda hátt er samanhangur millum úrslitini. Um fólk ikki iðka og samstundis eta meira, tí svøvnurin er vánaligur, viðvirka hesir báðir faktorar negativa vegin. Samstundis økist vandin fyri nøkrum av teimum sjúkum, sum áður eru settar í samband við ferðslularm, sigur Nina Roswall.

Fyrbygging av sjúkum

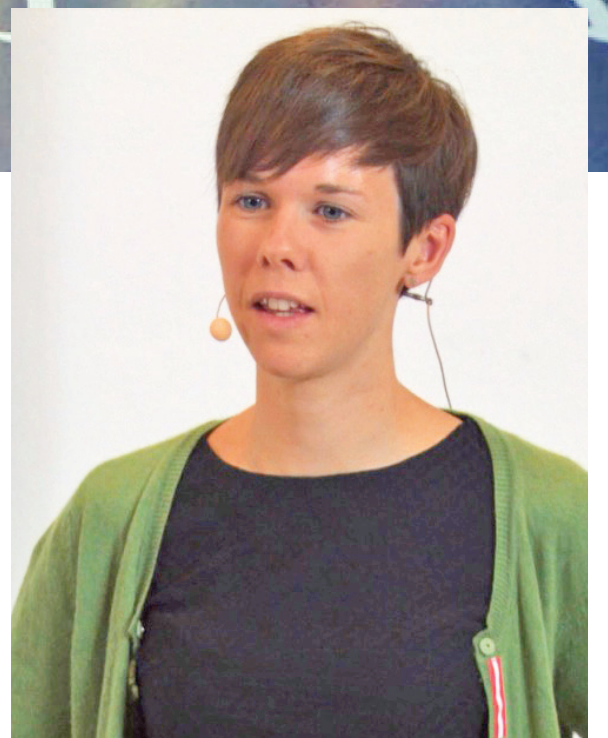
Gransking hevur áður víst, at okkara umhvørvi hevur týðning fyri sannlíkindini at iðka motión, og her kann tað eitt nú hava týðning at hava atgongd til grøn øki.

Á hinari síðuni kann so ferðslularmur eisini leggjast til listan yvir viðurskifti, sum hava negativan týðning í so máta.

– Jú, størri vitan, vit hava

um, hvussu ferðslularmur ávirkar fólk, tess betri er tað, tí vitanin um hesi viðurskifti kann verða við til at fyrbygja nakrar av sjúkunum, sum ferðslularmur kann elva til, leggur Nina Roswall hjá Kræftens Bekæmpelse aftrat.

Kelda: www.cancer.dk



– Ferðslularmur órógvur svøvnin og órógvur soleiðis eisini framleiðsluna av hormonum, sum bæði stýra okkara svongd og regulering av matarlysti. Tað er eisini ávíst, at fólk, sum sova illa, iðka minni, sigur Nina Roswall hjá Kræftens Bekæmpelse