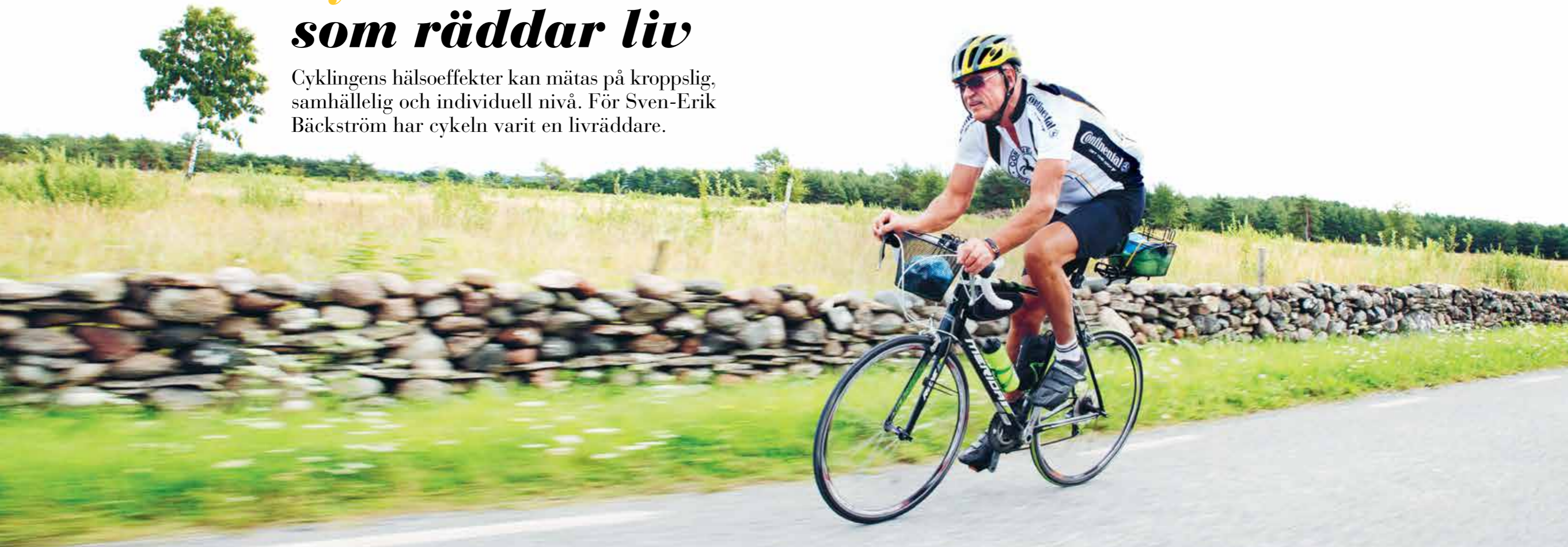


Cykelrörelsen som räddar liv

Cyklingens hälsoeffekter kan mätas på kroppslig, samhällelig och individuell nivå. För Sven-Erik Bäckström har cykeln varit en livräddare.



CYKELKRAFT Sven-Erik Bäckström cyklar nästan varje dag i hemtrakterna och på långsemestern. Som i Turkiet, på Korsika eller Gotland.

Jag var ju ett fysiskt, psykiskt och pillerförgiftat vrak. Så var det. Det är intressant att gå från botten till toppen, på egen hand. Utan påverkan från någon annan. Absolut, helt på egen hand, säger Sven-Erik Bäckström.

Han har fått diagnosen bipolär. Det var först i 50-årsåldern som all hans oro, stress och ångest fick en benämning. Sven-Erik Bäckström hade känt av en psykisk ohälsa hela livet. Oftast hanterade han den med alkohol.

Ett år innan han fick sin diagnos kände han att livet höll på att krascha.

– Jag bodde i Storuman då. Jag minns

dagen som idag. Polismössan var mörkblå, mer än vanligt, av svett. Tokstressad. Hade ångest. Jag gick till läkaren, berättar Sven-Erik Bäckström.

Han fick hjärtat kollat, en burk sobril och ett råd från läkaren.

– Lova mig att du inte dricker alkohol nu Sven-Erik. Ja, ja, ja, sa jag. Sen sjukskrevs jag i tre månader. Det var den hjälp jag fick av sjukvården, summerar han. Därifrån åkte han ner till sommarstugan vid havet, utanför Umeå.

– Sen satte förfallet igång, och det pågick i sex veckor, handlade och drack och sov ingenting. Jag var manisk. Så hög och jag köpte en travhäst, berättar han.

Under de här veckorna spenderade han mycket pengar och körde ofta rattfull.

Sjukdomsproblematiken och alkoholberoendet hade resulterat i att han hade förlorat både sin familj och sitt jobb som polis. Det förfall som han beskriver fick honom att uppsöka psykiatri.

– Sen kom jag i kontakt med vårdavdelningen och terapeuten och det fungerade jättebra för jag behövde avgiftas. Jag var ju totalt körd säger han.

Han uppsökte psykiatri 2003, samma år som riksdagen fattade ett beslut om ett nationellt övergripande folkhälsomål. Tidigare låg fokus på att minska sjukligheten, vilket i stället skulle riktas in på hälsans bestämningsfaktorer. Där ingår samhällets strukturer, faktorer i livsmiljöer och människors levnadsvanor.

För Sven-Erik Bäckström innebar det dock ingen förändring. Han gick i samtalsterapi, som han uppskattade, men främst fick han medicinering.

– Det var tabletter. Tabletter, tabletter, tabletter. Och ett annat typ av förfall, som inte var så mycket bättre det. Viktuppgång och passivisering. Jag kunde inte gå 300 meter, fast jag hade ambitionen. Det gick inte, förklarar han.

Tillvaron var präglad av orkeslöshet och fränkoppling. I hans behandlingsprogram ingick ingen fysisk aktivitet, vilket kan användas som ett komplement. Motion och träning kan hjälpa mot ångest, oro, sömnbesvär, nedstämdhet, depression och stress. Inom vården kan patienter få fysisk aktivitet på recept, FaR.

”Det var tabletter. Tabletter, tabletter, tabletter. Och ett annat typ av förfall, som inte var så mycket bättre det. Viktuppgång och passivisering. Jag kunde inte gå 300 meter, fast jag hade ambitionen. Det gick inte.

SVEN-ERIK BÄCKSTRÖM, CYKLIST

Olika former av träning individanpassas beroende på diagnos, personligt intresse och livssituation. Det kan vara allt från promenader och cykelturer till styrke-träning, yoga eller trädgårdsarbete.

– **Friskvård? Nej ingenting**, absolut ingenting, svarar Sven-Erik Bäckström på frågan om han fick någon fysisk aktivitet på recept.

Tabletterna hade ersatt alkoholen. Det var inte förrän 2011 som han hittade något som i stället gav välmående. Bieffekterna av medicinerna var för svåra, så han slutade. Samtidigt hamnade han på en köp-och-sälj-sida på internet. Men det var inte en travhäst han såg denna gång, utan en stålhäst. En röd racercykel. ▶



LIVSKVALITET Sven-Erik Bäckström har kommit till den punkt i livet som han kallar det stora lyftet.

Sven-Erik Bäckström vet inte varför han köpte cykeln, men tror att det kan ha varit av självbevarelsedrift.

– Det fanns ingen som helst koppling. Jag var totalt körd. 125 kilo. Kunde inte gå och sitter och glör på en racercykel på datorn. Var kommer sådana tankar från, frågar han sig.

Han bodde ensam i sin sommarstuga, var sjukpensionär och hade slutat medicinera.

– Då kändes det som att jag inte var någonting. Jag var inte ens polis. Jag var ingenting. Det kändes alldeles tomt. Ledsamt. Sen tog det några veckor och jag började repa mod och se möjligheter. Då var det cykeln och det bara rullade på. I rätt riktning, förklarar han

Det gick långsamt till en början.

– Du kan tänka dig det. Jättesmala ben, jättestor mage och jätteglad, säger han och skrattar med hela kroppen.

Sen dess cyklar han nästan varje dag.

– Jag försöker ha en vilodag i veckan, men det är svårt faktiskt. Jag mår inte bra om jag inte cyklar. Det är avkoppling. Det är en stilla stund på ett sätt och sen kommer en sorts balans, säger han.

I Europa drabbas ungefär en av fyra personer av mental ohälsa, enligt Världshälsoorganisationen WHO. 33 procent av kvinnorna och 21 procent av männen lider av detta. För vissa kan fysisk aktivitet på recept förebygga, lindra eller bota problemen. För Sven-Erik Bäckström har det fungerat. Hans erfarenheter går i linje

”Jag försöker ha en vilodag i veckan, men det är svårt faktiskt. Jag mår inte bra om jag inte cyklar.

med den modell som flyttar fokus från behandling, hälsa och beteendeförändring till motivation, tillfredsställelse och nöje. Han säger att han fortfarande kan uppleva oro och stress i sin vardag, men inte på samma sätt. Cykeln har blivit hans verktyg för att nå psykiskt och fysiskt välmående.

– Jag känner någon sorts kraft i min kropp som tar mig framåt. Den gör mig glad. På något sätt. Att dra på och känna att det funkar och att jag har styrkan. Då njuter jag. Jag behöver inte få upp endorfinerna direkt, bara känna att inget gör ont någonstans, utan bara känna kraften av hur bra det är. Det är så härligt, säger Sven-Erik Bäckström.

Text och foto Hanna Mi Jakobson

Kroppen kickas igång

Pirret, pulsen och pustar av vind i håret. Blodet åker rutschkana genom hundratusentals kilometer kapillärer. Adrenalin klickar igång dagen som en dubbel espresso.

Pling! Bom! Bang! Vaken, lycklig, fri. Varje morgon. Vad är det som kan destillera in endorfiner och vitalitet i kroppen på det här viset, och samtidigt ta den till jobb och skola? Svaret är cykeln.

Eva Andersson, läkare och docent vid Gymnastik- och idrotthögskolan, GIH, förklarar varför fysisk aktivitet fungerar som en bomb av hälsa och välbefinnande, som spränger sig in i kroppens celler.

– Träning ökar halten av en mängd välbefinnande hormoner som endorfin, serotonin, noradrenalin, dopamin. Fysisk aktivitet ökar generellt sett mental hälsa och välbefinnande. Vi får ökad självkänsla, självförtroende och förmågan att bemästra saker ökar, säger Eva Andersson.

Hon förklarar vidare att fysisk aktivitet förbättrar minnet och koncentrationsförmågan. Vår förmåga att tänka logiskt förhöjs samtidigt som stresshormonet kortisol minskar.

– Fysisk aktivitet som enda behandlingsåtgärd, vid lindrig till måttlig depression, har lika bra effekt som att behandla med antidepressiva läkemedel eller samtals-terapi, poängterar Eva Andersson.

Att fysisk aktivitet, som cykling, är bra för hälsan är det numera ingen som höjer ögonbrynen åt. Samtidigt håller ohälsan på att hinna ikapp. Runt 30 procent av alla världens vuxna lider idag av högt blodtryck, ett hälsotillstånd som orsakar hälften av alla dödsfall i stroke och hjärtsjukdomar. Runt tio procent av alla vuxna har diabetes. Välfärdssjukdomar som diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar samt cancer väntas orsaka 55 miljoner människors död 2030 enligt Världshälsoorganisationen WHO. Två kända faktorer till sjukdomarna är stress och brist på fysisk aktivitet.

– Det finns bara två realistiska sätt att komma åt de här sjukdomarna, säger Peter Schantz, professor och forskare vid GIH.

Det handlar om att transportera sig med hjälp av sin kropp i sin vardag.

– Gång och cykling är de mest populära formerna av rörelse. Det är en jätteviktig faktor om vi ska nå effekterna av fysisk aktivitet. När det kommer till cykling handlar det om att bygga en lockande och rimlig infrastruktur, så att folk inte är rädda för att cykla, påpekar han.

”Gång och cykling är de mest populära formerna av rörelse. Det är en jätteviktig faktor.

PETER SCHANTZ, IDROTTSFORSKARE

Cykling kan ha positiv inverkan på flera hjärt- och kärlsjukdomar som hjärtinfarkt, stroke och kärlkramp i hjärtat. Desamma gäller andra sjukdomar som typ 2-diabetes, högt blodsocker, lätt depression, högt blodtryck, Parkinsons sjukdom, övervikt, höga blodfetter, bröstcancer och tjocktarmscancer. Det finns många studier som visar att fysisk aktivitet påverkar dessa sjukdomar positivt. Färre studier har gjorts som är specifika för cykling.

– Det man vet att just cykling påverkar är hjärt- och kärlsjukdomar, högt blodtryck och typ 2-diabetes. Man har konstaterat att cykling minskar risken att få typ 2-diabetes, förklarar Peter Schantz.

Om en patient redan har fått den typen av diabetes, som främst drabbar överviktiga personer senare i livet, kan cykling minska sjukdomens problematik.

– Man kan göra sig i det närmaste frisk, säger Peter Schantz och tillägger att man också vet att cykling minskar risken för förtida död.

På vilket sätt motverkar cykling de här sjukdomarna?

– Det är en bra fråga du ställer. Om du svarar på den så får du Nobelpris, svarar Peter Schantz.

Eftersom forskning inte kan fastställa hur sjukdomarna skapas vet man inte heller exakt hur de avvärjs.

– Vi är bara i början av att förstå det här med cykling och dess möjligheter. Det är en oerhört spännande forskningsfas. Om tio till femton år kommer vi att veta mer i detalj om cyklingens effekt. En rik värld kommer att öppnas. Transportcyklingens hälsoeffekt är oöverträffad, säger ändå Peter Schantz.

För att uppnå transportcyklingens hälsofrämjande effekter ska den vara i minst tio minuter enkel väg. Tio minuter till jobbet och tio minuter hem. Det är ännu bättre om turen tar femton minuter. Då når cyklisten upp till de rekommenderade miniminivåerna av hälsofrämjande fysisk aktivitet, bara genom att pendla mellan hemmet och arbetet. En annan viktig faktor, för att den fysiska aktiviteten ska göra nytta, är att den pågår kontinuerligt.

– Det är inte pengar som man kan sätta in på banken och ta ut i januari. När du blir pensionär kan du inte leva på dina gamla lagrar. Du måste hålla igång maskineriet. Effekten av fysisk aktivitet är en färskvara, påpekar Peter Schantz.

Den fysiska aktiviteten gör oss sammanfattningsvis starka, smarta, friska och lyckliga. Den kickar igång kroppen på morgonen, och den tar hand om stresshormoner efter en arbetsdag.

Kan den föryngra oss också?

– Åtminstone i djurstudier har det visat sig att när man utför fysisk aktivitet, kommunicerar muskulaturen via hormoner till andra organ, till exempel till huden, som gör den mer levande, mer ung, förklarar Peter Schantz.

Arijana Marjanovic

Europa tjänar på hälsa

En cyklande befolkning stärker inte bara hälsan för individen, utan påverkar också länders välmående, ekonomi och arbetsmarknad.

Att cykling är hälsofrämjande och sjukdomsförebyggande får ett genomslag för folkhälsan i stort. Samhället får på sätt och vis bättre kondition, immunförsvar och muskelstyrka med en sund befolkning. En rapport från folkhälsoinstitutet tar upp investeringar i gång- och cykelbanor, som ett sätt att undvika stora samhällskostnader. Fysisk aktivitet kan motverka kroniska sjukdomar, minska sjukfrånvaron och produktionsbortfallet.

Den amerikanska forskaren John Pucher kombinerade data från USA:s stater och flera länder, för att titta på relationen mellan vardagsaktivitet och fetma. En kinesisk studie på kvinnor visade att de som gick och cyklade levde längre. Danska studier på cyklande män pekade i samma riktning, en ökad cykelpendling i staden Odense förlängde livslängden. Sammanställningen visade även att antalet personer med fetma var

lägre i europeiska länder med hög andel cykling, i jämförelse med länder med lägre andel, som USA och Australien.

Världshälsoorganisationen, WHO, räknar med att en fjärdedel av Europas vuxna, och fyra femtedelar av de unga, inte rör sig tillräckligt. Bland EU:s medlemsländer beräknas sjukvårdskostnaderna för detta vara i snitt 80 miljarder euro per land, enligt en studie från ISCA, *International Sport and Culture Association*. Det utgör drygt sex procent av kostnaderna för hela EUs vårdsektor och skulle kunna undvikas med en befolkning som går, cyklar eller springer som vardagsmotion. Med färre bilister minskar även kostnader orsakade av luftföroreningar och bullerskador.

I Storbritannien har man även räknat på *Gross Cycling Product*, för att se vad samhället tjänar på cykling. Måttet visar bland annat att cyklister tar ut färre sjukdagar än icke-cyklister.

Hanna Mi Jakobson

Länksamling för rapporterna finns på: cykelframjandet.se/darfor-cykel/halsa



NATURRESURSER Att ta cykeln för att bege sig ut i friska luften är ett sätt att använda naturen som en resurs, för förbättrad folkhälsa.

FAKTA OM KROPPEN OCH FYSISK VARDAGSAKTIVITET



HJÄRNAN

Hippocampus blir större av fysisk aktivitet, vilket ger bättre minne och inlärning. Detta beror på att man får fler hjärnceller och nervcellskopplingar i hippocampus och i pann- och tinningloben.



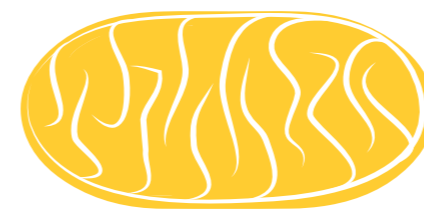
SYRET

Syreupptaget ökar med bättre syretransporterande förmåga i hela kroppen. I musklerna lokalt ökar en mängd ämnen som kan ta upp syre i muskeln. Ger även bättre förmåga att tåla mjölksyra.



BLODET

Blodtrycket sänks, 12 mm Hg i övertryck och 5 mm Hg i undertryck, av konditionsträning. Blodfetsprofilerna förändras, vilket minskar risken för åderförkalkning. Antalet små blodkärl, kapillärer, ökar.



MITOKONDRIER

Musklernas kraftstationer blir fler och större och de får bättre funktionsförmåga. Samtidigt påverkas ämnesomsättningen positivt med bättre förmåga att utnyttja fett vid förbränning av arbetande muskler.



HJÄRTAT

Hjärtat blir starkare, det vill säga får ökad slagvolym, så att mer blod pumpas ut med varje hjärtslag. Man får lägre arbetspuls och fler blodkroppar skickas till musklerna.

30

SÅ MÅNGA PROCENT LÄGRE ÄR RISKEN ATT DÖ I FÖRTID SOM CYKELPENDLARE, JÄMFÖRT MED DE SOM INTE CYKLAR TILL JOBBET. ENLIGT DANSK HÄLSOSTUDIE FRÅN 2000.