



Pressmeddelande 2008-07-22

*Efter senaste forskningsrönen om ny bantningsmetod*

## Idrott, rörelse och träning bättre än banta

**Förra veckan publicerades nya rön om vilken metod som passar bäst för att gå ner i vikt. Nu var det forskare i Israel som undersökt 300 överviktiga under två år. Deras resultat är naturligtvis både bra och intressanta. Det som särskilt uppmärksammades var att denna studie var genomförd över lång tid. Men de glömmer en viktig detalj. För att på lång sikt må bra och gå ner i vikt räcker det inte med att följa en viss bantningsmetod. Det gör att studien och andra liknande forskningsinsatser ofta blir slag i luften. Det som behövs är bra möjligheter till idrott, rörelse eller träning. Det menar Anna Iwarsson, generalsekreterare på Friskis&Svettis.**

Människor som vill gå ner i vikt vet nästan alltid hur man skall gå tillväga eller vad man borde förändra för att nå sitt mål. Bantningsmetoder kommer och går. Sannolikt kommer vi att fortsätta banta i framtiden också. Alla vet också att det är bra att idrotta, träna och röra på sig om man vill må bra. Det innebär att all denna uppmärksamhet kring vad man ska äta för att snabbt gå ner i vikt egentligen är meningslös. Alla vet att bantningsmetoder ofta är en kortsiktig lösning. För att påverka sin hälsa långsiktigt behöver man röra på sig regelbundet. Det visar många vetenskapliga studier.

Friskis&Svettis har idag 30 års erfarenhet av träning. Vi vet att den som börjar träna och fortsätter att träna regelbundet så småningom kommer att börja fundera över andra saker som är kopplade till träningen. Det kan t ex vara maten, drycken, sömnen, rökningen eller andra faktorer som påverkar träningen och kroppen positivt eller negativt.

Vi vet också att när det gäller matvanor brukar det enklaste sättet vara att "lägga till", inte att "dra ifrån". Ingen gillar att "dra ifrån", alla vill "lägga till". Att lägga till något till sina matvanor kan vara en god frukost, en bra lunch, flera schyssta mellanmål, mer frukt och mer grönsaker. Den som tränar behöver inte sluta med det han eller hon tycker är "smarrigt, lyxigt och gott". Det finns utrymme för det också. Den som tränar lägger istället till en god vana.

Det viktiga är därför inte att till varje pris hitta den mest effektiva bantningsmetoden eller det snabbaste sättet att gå ner i vikt. Det är mycket viktigare att komma igång och idrotta, träna eller röra på sig. Allt som oftast pratar, tänker och läser vi om hur man blir smal, vacker och lycklig. Men ingen bör nöja sig med att se och höra hur andra gör eller låta sig lockas av nya forskningsrön om allt bättre bantningsknep. Lägg till något bra. Nu.

Anna Iwarsson  
generalsekreterare  
Friskis&Svettis

*Kontakt: Generalsekreterare Anna Iwarsson, [anna@friskissvettis.se](mailto:anna@friskissvettis.se), 0704 65 00 59.*

Friskis&Svettis är en ideell idrottsförening med ett för idrottsvärlden ovanligt mål, ett leende. I dag tränar 442 818 medlemmar i 110 föreningar i Sverige och 37 i Norge samt i föreningar i Helsingfors, Vanda, Köpenhamn, Bryssel, Luxemburg, Paris, London och Aberdeen. Tack vare över 15 000 engagerade funktionärer erbjuder Friskis&Svettis lustfylld och lättillgänglig träning av hög kvalitet för alla. Se mer på [www.friskissvettis.se](http://www.friskissvettis.se)