

Trening kan gi stressreaksjoner hos overvektige

Trening anses som godt for både kropp og psyke. Forskning fra Universitetet i Stavanger antyder at trening også kan føre til stress

PUBLISERT 5. juni 2014

PSY
KOL
OGI

En ny, norsk undersøkelse kan forklare hvorfor det er vanskelig for overvektige å gå ned i vekt ved hjelp av trening.

– Det blir ofte sagt at overvektige bør endre kosthold og trene for å gå ned i vekt, men dette er også stress noe som bør hankes med, sier Brynjar Foss, førsteamanuensis ved Institutt for helsefag ved Universitetet i Stavanger (UiS).

I studien deltok 17 inaktive personer med BMI på over 35 i et opplegg for livsstilsendring hvor både trening og endring av kosthold stod sentralt.

Til tross for livsstilsendringene gikk personene mindre ned i vekt enn treningsmengden og kostholdet skulle tilsi. Dette kan ha med stresshormonet kortisol å gjøre.

Kortisolnivået økte nemlig for deltakerne i studien, og de ble mer stresset. Tidligere forskning viser at økt stress gjør det vanskelig å gå ned i vekt.

Studien er publisert i tidsskriftet *Journal of Exercise Physiology online*.

Kilde: <http://www.uis.no/fakulteter-institutter-og-sentre/det-samfunnsvitenskap...-8328.html>

Teksten sto på trykk første gang i Tidsskrift for Norsk psykologforening, Vol 51, nummer 6, 2014, side