Alzheimers kan undvikas så länge som möjligt.

**I samband med den Internationella Alzheimersdagen den 21/9 vill Hagabadet lyfta fram den glädjande nyheten att demenssjukdomar kan undvikas med upp till 40 % genom tillräcklig fysisk aktivitet.**

"Ett flertal internationella studier har påvisat hur hjärnan påverkas av en fysisk aktivitet där hjärtat slår över 65-70 % av maximal puls och andningen är kraftfull. Studier visar också på att intervallträning är särskilt bra för hjärnan och att endast 30 minuters promenad, fem ggr i veckan skapar förutsättningar för att minska risken för demenssjukdomar med upp till 40 %" säger Pelle Johansson.

"Många forskare och framförallt läkemedelsindustrin letar efter ett läkemedel som kan förhindra demenssjukdomar men har ännu inte lyckats. Att individen själv, med små medel kan förhindra demens genom fysisk aktivitet är självklart deras mardröm. Det finns inga ekonomiska incitament för någon att säga att det individuella ansvaret är större än något läkemedel.

Hagabadet vill sprida att medicinen redan finns, och den har alltid funnits – det kallas fysisk aktivitet, rörelse.

Hagabadet har tagit fram en speciell träningsform som i sin utformning skapar de allra bästa förutsättningarna, säger Vd Pelle Johansson. Hjärtat ska på ett säkert sätt upp i puls och andningen ska vara kraftfull, dessutom ska musklerna utmanas utifrån sina egna förutsättningar. Vi kallar programmet BodyCircle™ "

Hagabadets speciella träningsprogram BodyCircle™ kombinerar intervaller, kondition, styrka, balans och dessa bidrar till en bättre hjärnhälsa.

För mer information

Pelle Johansson VD Hagabadet

Tel: 0706 630061

Källor:

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16239176>

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26439424>

<http://jamanetwork.com/solr/searchresults.aspx?q=Physical%20activity%2C%20including%20walking%20and%20cognitive%20&allJournals=1&SearchSourceType=1&alert=1>

<http://biomedgerontology.oxfordjournals.org/content/61/11/1166.abstract>

<http://biomedgerontology.oxfordjournals.org/content/early/2016/07/15/gerona.glw130.abstract>

Ur boken Hjärnstark. Utgiven av Bonnier juli 2016 sid 205