

# Intensiv träning mot influensa

**STOCKHOLM** Inte nog med att man får bättre flås och snygg mage - regelbunden och intensiv motion verkar också ge skydd mot influensa, enligt en ny brittisk undersökning.

Två och en halv timmes intensiv träning varje vecka minskar risken att bli sjuk. Måttlig träning ser däremot inte ut att ge någon skyddseffekt alls, rapporterar BBC.

- Man bör tolka resultaten med försiktighet, eftersom de fortfarande är preliminära. Men de stämmer överens med vad vi har sett för andra sjukdomar och som visar att motion resulterar i hälsovinster, säger Alma Adler vid London School of Hygiene and Tropical Medicine, en av forskarna bakom studien.

Det är för femte året i rad som universitetet genomför en influensaenkät där allmänheten får svara på frågor. Såväl i Storbritannien som i Sverige har det varit relativt lite influensa i år.

Men enligt Alma Adler är det ingen ursäkt för att inte ge sig ut i motionsspåret.

- Influensan kan slå till när som helst, så att träna är alltid bra.

Erik Lindahl/TT

+ ST 18/3-14