



# Træning gør

**Kan vi virkelig træne os til yngre hud? Ja, ifølge ny forskning. Motion udsætter hudens aldring og giver den et yngre udseende. Vi taler bl.a. med dr. Howard Murad om, hvad forklaringen er.**

Af Jerk W. Langer, læge, foredragsholder

Selvfølgelig overrasker det ikke, at motion nu trænger ind på skønhedsområdet. Intuitionen siger jo, at sådan må det være. Men ét er, hvad vi tror. Noget andet, hvad vi reelt ved. Derfor er det spændende, at forskere på videnskabelige kongresser med grafer, kurver og mikroskopi-billeder nu demonstrerer, hvordan træning ikke blot holder huden ung, men ligefrem har en reversibel effekt og kan give ældre mennesker en yngre hud.

Vi træner for at holde os slanke, se toned og trimmede ud, holde os raske og mindske symptomer og skavanker. Vi træner for at få et endorfin-kick og komme i endnu bedre humør. Vi træner for at forbedre kondition og kapacitet samt have større overskud. Samt for den sociale dimension. Men blandt de mange gode grunde til at holde sig i sving står en smukkere og yngre hud ikke forrest i køen.

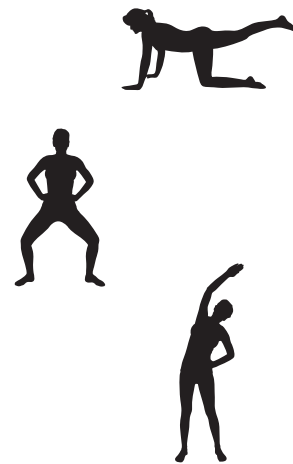
## Mus og mand

Men det kan den komme til. For på McMaster University i Ontario, Canada, har forskere kigget nærmere på sagen. De tog udgangspunkt i dyreforsøg, der viste, at når mus ikke kunne bevæge sig, udviklede de hurtigere alderstegn, bl.a. i hud og pels. For at tjekke, om noget tilsvarende gælder mennesker, rekrutterede forskerne 29 kvinder og mænd i alderen 20-84 år med forskellige træningsvaner. Nogle trænede mindst en time tre gange om ugen, mens andre blot trænede under en time pr. uge.

Forskerne udtog hudprøver fra endebalden, fordi dette sted sjældent eksponeres for sol. Som ventet havde de ældre deltagere flere klassiske aldersforandringer i form af grovere og tykkere overhud samt tyndere og mindre elastisk læderhud.

I mikroskopet fandt forskerne desuden en forskel i relation til personernes træningsniveau, således at fysisk aktive over 40 år havde meget yngre hud end utrænede jævnaldrende. Faktisk lignede huden hos de trænende mere huden hos 20-30 årige.

Det tyder umiddelbart på, at motion forynger huden, men studier af denne art, der kun observerer folk, rummer mulige fejlkilder. Problemet er, at mennesker, der af egen fri vilje mo-



tioner, også på andre punkter formentlig lever sundere, og at disse andre punkter kan være det, som reelt forynger huden.

### Træning foryngede

For at drage mere valide konklusioner igangsatte forskerne derfor et træningsprogram hos utrænede forsøgspartagere på 65 år og derefter, der cyklede eller joggede i 30 minutter to gange om ugen gennem tre måneder. Det foregik i moderat anstrengende tempo svarende til 65 procent af maksimalpuls, svarende til, at du mærker hjertet banke og trækker vejret kraftigere, men ikke på nogen måde er

bygger, desto mere vand deponerer kroppen derfor, som bidrager til at holde kroppen velhydreret. Derfor ser vi ofte, at de, som træner regelmæssigt, har en bedre fugtet og yngre udseende hud", siger dr. Murad.

"Fysisk aktivitet frigiver en strøm af endorfiner, der løfter dit humør og reducerer stress. Hermed slides der mindre på huden, fordi stress og tristhed ellers er inflammatorisk og ælder vævene. Endelig næres huden med ilt og næringsstoffer under træningen, mens sveden udvasker affaldsstoffer", fortsætter dr. Murad.

# din hud yngre

presset i bund. Altså et træningsniveau, hvor de fleste af os bør kunne være med.

Hudprøver blev udtaget fra endebalden før og efter de tre måneders træning og atter inspiceret i mikroskopet. Nu stod det klart, at træningen i sig selv kunne noget, for mikroskopien afslørede tydeligt, hvordan huden havde ændret sig under træningen og fået et markant yngre præg.

Forskerne forklarer deres fund med, at arbejdende muskler producerer såkaldte myokiner, som er hormonlignende stoffer, der påvirker resten af kroppen. I dette tilfælde steg indholdet af myokin IL-15 i huden næsten 50 procent efter de tre måneders træning. Der findes flere hundrede forskellige myokiner, så formentlig spiller andre også en rolle. Så indtil videre er det næppe et stof, som vi snart møder i skønhedsprodukter.

### Murad forklarer

Der er andre mulige virkningsmekanismer, forklarer dr. Howard Murad til Fagbladet Kosmetik.

"Når vi forbedrer vores almene helbredstilstand bliver huden også sundere. Musklene indeholder en masse vand, mens fedtvæv er fattigt på væske. Jo mere muskelmasse du op-

Andre forskningsgrupper peger på, at regelmæssig kredsløbstræning, såsom løb og cykling, modvirker, at bindevævet ophober såkaldte AGE-produkter. Det er skadelige og ældende krydsbindinger mellem sukker og bindevævsproteiner.

Ældre mennesker, der i mange år havde været langdistanceløbere, havde i en ny undersøgelse 21 procent færre AGE-produkter i senen under knæet end jævnaldrende utrænede. Da bindevæv udgør en vigtig del af læderhuden, kan denne mekanisme være med til at forklare træningens foryngende effekt.

### Pas på solen

Et vigtigst spørgsmål er selvfølgelig, hvor meget man bør træne, og om mere træning gør huden endnu yngre. Det har forskningen ikke svar på endnu. Men det er velkendt, at ivrige langdistanceløbere mister hvalpefedtet i ansigtet og derfor kan se ældre ud, fordi huden bliver lidt slappere. Man skal også tænke på, at længerevarende udendørs træning kan belaste huden med UV-stråling og derfor kræver omhyggelig beskyttelse med passende beklædning samt faktorpræparater, som ved kraftig sveden skal påføres hyppigt. Ellers risikerer huden en kraftig fotoaldring, som ingen træning kan rette op på. ■