

Resor gör västgötarna friskare

Sifo-undersökning visar resvanorna i Västra Götaland

Immunförsvaret, hjärtat, våra celler, hormoner och blodkärl mår alla bättre av en resa till sol och värme. För att inte tala om den psykiska hälsan. I Västra Götaland tror 85 procent att man mår psykiskt bättre av en resa till sol och bad, vilket är den högsta siffran i landet. Forskning och vetenskap visar vad det är som händer i kroppen när vi blir friskare av att resa.

En stor majoritet av alla västgötar tror på psykiska och fysiska hälsovinster vid resor, 85 respektive 56 %. Riksnittet ligger på 72 respektive 54 %. Samtidigt, liksom andra storstadsregioner, har man svårt att koppla bort sin digitala närvaro under semestern. Endast 29 % gör det helt, jämfört med riksnittet på 34 %, däremot kopplar 62 % *delvis* bort, vilket är betydligt högre än riksnittet på 54 %.

Apollo har kartlagt bevisen och anledningarna bakom uttrycket "vi reser bort för att ladda batterierna" i rapporten *Restrender: Hälsa* som stöds av erfarna experter och en statistiskt belagd Sifo-undersökning.

– Vi triggades till att ta reda på vad det finns för vetenskaplig grund som stöttar dessa generella begrepp. Som svensk i vintermörkret kan man må bra av att få reda på det. Västgötarna är spännande eftersom de har sådan koll på resans hälsoeffekter och de vittnar också i större grad om att de blir piggare, gladare och friskare, säger Kajsa Moström, informationschef på Apollo.

En färsk Sifo-undersökning visar att de främsta skälen till att västgötar reser bort är att:

1. Umgås mer med partnern, barnen, familjen, kompisar, 72 %
2. Vara helt ledig- från jobb och hushållssysslor, 67 %
3. Få sol, bad och värme, 66 %

Utöver topplistan, som är densamma om än något starkare än riksnittet, så utmärker sig en anledning i Västra Götaland - för att kärleksrelationen ska må bra, 38 % (riksnittet är 31 %).

Rätt genomförd är faktiskt varje resa en hälsoresa. Vi vet till exempel att:

- Vi stärker banden till dem vi reser med, både psykiskt och med hjälp av hormoner.
- Resan hjälper oss att "bara vara" – den är en spontan övning i mindfulness. Och i det tillståndet är vi mer kapabla att bryta negativa tankemönster. Dessutom ökar endorfiner och oxytocin i kroppen och gör oss lugna och lyckliga.
- Solsken gör så att D-vitaminhalten i kroppen ökar. Det är bra för både hjärtat och immunförsvaret.
- Värme utvidgar blodkärlen. Det hjälper hjärtat arbeta.

– En annan intressant lärdom är att man faktiskt kan köpa lycka för pengarna, säger Kajsa Moström. Det visar sig att upplevelsekonsumtion* gör oss lyckliga och utlandsresor är ett tydligt exempel, liksom välgörenhet och mat.

*Källa: Konsumtionsrapporten 2012, Centrum för konsumtionsvetenskap vid Göteborgs Universitet

Vill du ta del av undersökningen i sin helhet eller ha mer information, vänligen se www.apollo.se, eller kontakta:

Kajsa Moström, informationschef på Apollo

Kajsa.mostrom@apollo.se, 08-673 86 03