

Resor gör dalaborna friskare fysiskt och psykiskt

Sifo-undersökning visar resvanorna i Dalarnas län

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. 73 procent av de boende i Dalarna vittnar om att de mår psykiskt bättre av att resa. Forskning och vetenskap visar vad det är som händer i kroppen när vi blir friskare av att resa.

Dalaborna är övertygade om att både den fysiska och psykiska hälsan blir bättre vid utlandsresor, 52 respektive 73 %, vilket ligger i nivå med rikssnittet. Länet ligger i toppen bland de som känner sig pigga och friska av en utlandsresa till sol och värme, 92 % (rikssnittet är 89 %), och man är något bättre än rikssnittet på att avstå från helt de digitala vanorna, 38 % jämfört med 34 % för rikssnittet.

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. Dalaborna är intressanta för de sticker ut från mängden när det gäller hur vi påverkas under och efter en resa till sol och bad. Här svarar fler än snittet att de blir friskare och får lägre blodtryck, säger Kajsa Moström, informationschef på Apollo.

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

1. Vara helt ledig – från jobb och hushållssysslor, 67 %
2. Umgås mer med partnern, barnen, familjen, kompisar, 65 %
3. Få sol, värme och bad, 65 %

I Dalarna är det ledigheten som hägrar mest vid utlandsresan vilket skiljer sig från rikssnittet där umgänget är viktigast. På frågan om hur vi påverkas under och efter en resa med sol och bad svarar 33 % att man blir friskare och 14 % att man får lägre blodtryck (jämfört med rikssnittet på 29 respektive 10 %).

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