

Resor gör skåningarna friskare

Sifo-undersökning visar resvanorna i Skåne

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. Bland skåningarna tror 70 procent att man mår psykiskt bättre av en resa till sol och bad. Forskning och vetenskap visar vad det är som händer i kroppen när vi blir friskare av att resa.

Majoriteten av alla skåningar tror på psykiska och fysiska hälsovinster vid resor, 70 respektive 55 %. Men bara 83 % tycker att de känner sig friskare och piggare av en resa till solen, vilket är näst lägst i hela landet (rikssnittet ligger på 89 %). Skåningarna har svårast av alla för att lägga sina digitala vanor åt sidan på semestern. Och det är här vi hittar de allra flesta semestersportarna, 9 % jämfört med ett rikssnitt på 4 %. Däremot är det färre solstolslapare i Skåne än övriga landet, 16 % jämfört med rikssnittet 23%.

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. Skåningarna är intressanta som sticker ut från mängden i flera avseenden. Till exempel hittar vi inte så många som identifierar sig som semestersportare någon annan stans, säger Kajsa Moström, informationschef på Apollo.

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

1. Umgås mer med partnern, barnen, familjen, kompisar, 70 %
2. Få sol, bad och värme, 64 %
3. Vara helt ledig- från jobb och hushållssysslor, 63 %

Topplistan på reseanledningar i Skåne liknar rikssnittet, men "att umgås" är ohotat starkast på toppen.

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