



"Hjärnan tycker om att vara i en naturlig miljö och den reagerar på att vara där genom att sänka vår stress", säger professorn bakom studien.

Foto: Hasse Holmberg / SCANPIX

Springa i skogen bättre än gymträning

Den nya rapporten visar att hjärnans stressnivå kan sänkas med upp till 50 procent vid träning i naturen. 2012-06-21 15:12

GLASGOW. En ny studie visar att fysisk aktivitet i naturen är den bästa träningen för den mentala hälsan. Personer som tränar i skogsmiljö förbättrar sin mentala hälsa upp till 50 procent mer än de som tränar i till exempel gym, skriver [The Telegraph](#).

Professor **Richard Mitchell**, mannen bakom studien, är inte förvånad över resultatet.

– Det låter rimligt med vad vi trodde oss veta. Med andra ord att hjärnan tycker om att vara i en naturlig miljö och att den reagerar på att vara där genom att sänka vår stress, säger han och fortsätter:

– Att vara i områden som har mycket träd och gräs lugnar ner oss, och skogen har uppenbarligen detta.

Forskaren påpekar också att resultaten inte gäller allvarigare psykiska sjukdomar - men mild depression, att inte kunna sova och hög stress kan lindras av träning i naturen.

2 000 personer har deltagit i studien, skriver **The Telegraph**.

Studien

Professor **Richard Mitchell** utvecklade undersökningen på skotska Glasgow University och närmare 2 000 fysiskt aktiva personer deltog i studien.

Mitchell och hans medarbetare tittade närmare på träning i både naturmiljö och mer urbana miljöer som till exempel gym. Deltagarna utförde den fysiska aktiviteten i form av bland annat promenader, löpning och cyckelövningar.

Resultaten var tydliga - 50 procent fler av personerna som utövar den fysiska aktiviteten där det finns natur har en bättre mental hälsa än de som tränar i till exempel gym.

Forskarna tror att detta beror på att hjärnans stress sänks när människan är i närheten av naturen, skriver [The Telegraph](#).