



"Åh fy fan", säger Per Öhman när han kliver ned i vattnet för sitt livs första vinterbad. Ing-Marie Fridolfsson, Sören Johansson, Ulrika Svensson och Yvonne Fridolfsson hejar på.

FOTO: RASMUS JEPSSON

Det är första gången för mig. Jag har varit på gång flera gånger, och haft ursäkter var-enda gång. Men idag fanns det ingen ursäkt. Det var bara att köra.



Per Öhman

# Isen stoppar inte vinterbadarna i Iglasjön

## SLÄTAFLY

Temperaturen ligger runt nollan. Ett tunt lager is täcker Iglasjön, några kilometer från Slätafly. Det stoppar inte vinterbadarna, som hackat upp en vak vid sidan av bryggan.



Yvonne Fridolfsson skrattar gott när badkamraterna klättrar ned för stegen.



Rutinerade Ing-Marie Fridolfsson och Ulrika Svensson är först i.



"Man blir varm när man kommer upp", säger Sören Johansson.

Det skämtas och skrattas en del när gänget på bryggan närmar sig stegen och isvaken. Rutinerade Ing-Marie Fridolfsson och Ulrika Svensson är först i.

– Ni fryser där uppe nu, va? ropar Ulrika Svensson till trion på bryggan.

Iskallt bad har blivit en het trend under coronans år. Vinterbadarna i Iglasjön doppar sig tre gånger i veckan: På onsdagskvällar, fredagskvällar och söndags-eftermiddagar.

– Det var uppfriskande. Det är lite sport nu när man har kört i gång, säger Ulrika Svensson.

**Antalet deltagare** varierar från gång till gång, och på Slätafly byalags hemsida bjuder vinterbadarna in alla som vill att komma och pröva.

– Åh, fy fan, säger Per Öhman när han kliver ned för badstegen.

Efteråt ser han ganska belåten ut, där han står på

bryggan i badbyxor och gråsvart IF Metallmössa.

– Det är första gången för mig. Jag har varit på gång flera gånger, och haft ursäkter varenda gång. Men i dag fanns det ingen ursäkt. Det var bara att köra.

**Hur känns det då?**

– Kallt som fan. Men nu är det skönt.

**Så du fryser inte nu?**

– Nej.

**Det verkar ju helt galet?**

– Ja, visst är det galet, säger Per Öhman – och

Ulrika Svensson fortsätter:

– Det är konstigt egentligen. Man tror ju att man ska stå och huttra efteråt, men det gör man inte.

– Man blir varm när man kommer upp, fyller Sören Johansson i.

**Är det inte fruktansvärt iskallt?**

– Jo. Men det är en skön känsla. Det är det som gör att man fortsätter, att det är en så häftig känsla efteråt, säger Ing-Marie Fridolfsson.

En bonus är att man blir pigg och känner sig friskare, hävdar vinterbadarna bestämt.

– Ibland är man ju jätte-trött när man åker hit. Och sen när man åker hem så har man ny energi, säger Ulrika Svensson.

– Och man känner att man mår bra av det också, att det har positiva effekter för hela kroppen, säger Ing-Marie Fridolfsson.

**Rasmus Jeppsson**

# Vinterbadet tränar kroppens bruna fettceller

STOCKHOLM

**Nedkyllning fungerar som träning för kroppens bruna fettceller – ett slags celler som är specialiserade på att alstra värme.**

Det kanske inte låter så märkvärdigt, att alstra värme. Men för oss varmblodiga djur är det livsavgörande. Vi värmer oss huvudsakligen genom att hushålla med den spillvärme som uppstår då kroppen utför

någon form av arbete. När det inte räcker börjar vi huttra, för att sätta extra fart på musklerna.

Men dessutom har vi alltså brunt fett, som kan bli varmt utan arbete. Man kan säga att det är celler som har kortslutit sina små kraftverk, mitokondrierna, så att de rusar på tomgång när de förbränner fett och socker.

– Man kan jämföra med

fysisk träning och musklerna, om vi inte använder dem så bryts de ned. Det är kroppens sätt att hushålla med kostsamma resurser genom evolutionen, säger Camilla Schéele, forskare vid Köpenhamns universitet och specialiserad på brunt fett.

**Finns det någon poäng med att försöka få mer brunt fett?**

– Ja, det finns absolut en

poäng. Om man tappar aktiviteten i det här organet förlorar man sannolikt en viktig reglering av ämnesomsättningen. Vi tror till exempel att det kan ge en bättre reglering av aptiten. Det är en hypotes som vi ska studera under de närmaste fem åren, säger Camilla Schéele.

**Så vad kan man göra för att träna sin bruna fettvävnad?**

– Ju mer man utsätter sig

för lite kallare temperaturer, desto mer stimuleras det bruna fettet, säger Camilla Schéele.

– Men det behöver inte vara att man går ner i en isvak. Det kan räcka med att man tar en vinterpromenad och det känns lite kallt först. Då kan man ju vänta med att ta på sig en extra tröja direkt, och se om man kanske vänjer sig efter en stund. (TT)