

innehåll

inledning

2070 Bra livsstil lönar sig
Mai-Lis Hellénus, Carl Johan Sundberg

Klinik och vetenskap

2072 Livsstilen påverkar sömnen –
på gott och ont Torbjörn Åkerstedt

2077 Rätt mat kan mota kardiometabola sjukdomar Ulf Risérus

2084 Att äta är en fråga om tajmning
Maria Lennernäs



2090 Mindre stillasittande och mer fysisk aktivitet bra för hälsan Lena Kallings, Mai-Lis Hellénus

2096 Psykisk stress ökar risk för kardiovaskulär sjukdom Annika Rosengren



Illustration: Helena Halvarsson

gästredaktör

MAI-LIS HELLÉNIUS (presentation, se artikeln bredvid). Som gästredaktör har Mai-Lis Hellénus bistått redaktionen med planering, granskning och artikelurval.



Läkartidningens teman ska förstärka det medicinska innehållet och ge en helhetsbild av aktuella medicinska områden. Nästa tema kommer i Läkartidningen nr 42 som utkommer den 20 oktober 2009. Temat då kommer att vara »De nya överlevarna«.

BRA LIVSSTIL LÖNAR SIG

MAI-LIS HELLÉNIUS, professor, institutionen för medicin, Solna

mai-lis.hellenius@ki.se

CARL JOHAN SUNDBERG, docent, institutionen för fysiologi och farmakologi; medicinsk redaktör, Läkartidningen; båda Karolinska institutet, Stockholm
Carl.J.Sundberg@ki.se

I detta nummer av Läkartidningen fokuserar vi på utvalda områden inom livsstil och levnadsvanor och deras betydelse för hälsa och sjukdom. Området rör både oss själva som privatpersoner och som sjukvårdspersonal. Våra levnadsvanor påverkas ofta av trender, och det är viktigt att vi kritiskt granskar både nya och gamla rön.

Forskning om livsstil och hälsa är på snabb fram- marsch. Vi vet i dag att det lö- nar sig att ändra livsstil för att minska risken att drabbas av vanliga folkhälso- problem som diabetes och hjärt-kärl- sjukdom. Förståelsen av bakomliggan- de genetiska och molekylära mekanis- mer har också ökat.

Utöver sömn, kostens sammansätt- ning och intagsmönster över dygnet, fy- sisk inaktivitet och stress – de områden som berörs i temat – skulle andra vikti- ga områden såsom alkohol- och narko- tikamissbruk samt rökning naturligt- vis kunna ha inkluderats. Av utrym- messkäl har vi valt att fokusera på de ovan nämnda.

Vi har blivit friskare och lever längre

De senaste decennierna har såväl inci- dens som mortalitet i hjärt-kärlsjuk- dom minskat kraftigt i Sverige.

En förklaring till detta är förbättrad behandling i form av operationer och ef- fektivare läkemedel, men över hälften av nedgången förklaras av förändringar i livsstil.

Rökningen har minskat kraftigt, och våra tidigare höga kolesterolnivåer har sjunkit. Vi tog till oss det bespottade fettbudskapet och drog ner på animalis- ka fetter, och i stället började vi välja fetter med bättre kvalitet. Vi äter också mera frukt och grönt.

Men med nya tider följer nya mattra- ditioner. Hur påverkar vårt »24-tim-

marssamhälle« vårt ätande, och vilka effekter har det på vår hälsa?

Nya hälsofaran hotar

Många upplever att stressen i livet är vår tids stora hälsofara. En kravfylld tillvaro på jobbet eller privat kan leda till ohälsa. Allt fler undersökningar vi- sar att var tredje svensk inte sover gott om natten och därmed går miste om en grundläggande återhämtningsfunk- tion.

Större delen av vår dag tillbringas vi numera stillasittande, och skrämman- de är de nya forskningsrön som visar att stillasittandet i sig, oberoende av motionsvanor, ökar risken för övervikt, bukfetma, metabola syndromet, typ 2- diabetes, hjärt-kärlsjukdom och förtida död.

Glädjande nog visar nya studier att de negativa effek- terna av stillasittande lätt kan brytas. Det räcker med ett kort avbrott med rö- relse för att påverka midjemått, kropps- vikt, blodfetter och blodsocker. Svenska studier visar också att fysisk aktivitet på recept (FaR) inte bara ökar antalet motionstillfällen utan även minskar stillasittande tid.

Hjälp för att hjälpa patienter

Nu när hösten kommer och semester övergått i vardag är det dags att ta nya tag. Med uppdaterade kunskaper är det lättare att hjälpa våra patienter att änd- ra livsstil. Råden måste förstas alltid anpassas efter individen och situatio- nen.

Sist men inte minst – hitta din egen väg och försök att hitta rutiner som fungerar för just dig. Vår moderna tid ställer stora krav, så glöm inte att varje dag göra något bara för att du tycker det är roligt och avkopplande.

Vi hoppas att detta tema bidrar till ett ökat intresse för livsstilens betydelse och för läkares chans att påverka sina patienters möjlighet att förändra sina levnadsvanor. ■

»Forskning om livsstil och hälsa är på snabb fram- marsch.«