Det lönar sig att vara regelbundet fysiskt aktiv och att träna till Vasaloppet

Ett stort antal studier visar samstämmigt att när vi i skolan eller sjukvården ger råd och stöd till ökad fysisk aktivitet leder det också till en ökad aktivitet. Det vore oetiskt att med dagens kunskaper avstå från att ge sådana råd.

Sofia Carlsson och medförfattare har i en artikel i Läkartidningen nyligen presenterat tre olika undersökningar där Vasaloppsåkares hälsa har studerats [1]. Slutsatsen är att Vasaloppsåkare är friskare och lever längre än övrig befolkning. Vasaloppsåkarna hade 50 procent lägre dödlighet. En ökad risk för akut död fanns under själva loppet.

I ett debattinlägg ifrågasätter Lars Cernerud sambanden mellan Vasaloppsåkande och god hälsa [2]. Han menar att andra gynnsamma livsstilsfaktorer och socioekonomiska faktorer skulle kunna förklara Vasaloppsåkarnas lägre dödlighet. Han fokuserar på riskerna och diskuterar också etiken kring att på individ- eller populationsnivå ge råd om ökad fysisk aktivitet.

De resultat som Carlsson och medförfattare presenterar stämmer väl överens med en idag omfattande litteratur på området, som visar att det finns ett starkt omvänt dos–responssamband mellan grad av fysisk aktivitet och dödlighet (livslängd), liksom risk att sjukna i kardiovaskulära sjukdomar, typ 2-diabetes eller vanliga cancerformer.

Det som Carlsson och medförfattare förtjänstfullt gör i sina studier och i sin artikel är just att belysa även andra faktorer som kan påverka sambandet mellan fysisk aktivitet och hälsa. Många stora prospektiva studier av senare datum visar ett starkt dos–responssamband mellan grad av fysisk aktivitet (eller kondition) och hälsa, även sedan man undersökt och kontrollerat för faktorer såsom vikt, matvanor, alkohol, rökning, utbildning etc.

Behandlingsstudier – där man hos t ex hjärtinfarktpatienter i en kontrollerad och randomiserad design undersökt effekten av ökad fysisk aktivitet – har likaledes visat att risken att återinsjukna och dö minskar. Vi känner också till, från ett stort antal mekanistiska studier, många av de bakomliggande mekanismerna. Fysisk aktivitet minskar risken för övervikt, bukfetma och metabola syndromet, sänker blodtrycket samt påverkar lipoproteinomsättningen och insulinkänsligheten i positiv riktning, för att nämna några sådana mekanismer som förklarar den kraftigt skyddande effekten.

Jag håller med Carlsson och medförfattare om att Vasaloppsåkare, liksom andra regelbundna motionärer, investerar i sin hälsa. Att otränad ställa upp i den typ av kraftmätningar som Vasaloppet innebär kan dock medföra en risk för hälsan.

En ny SBU-utredning, »Metoder för att främja fysisk aktivitet«, visar efter en systematisk litteraturgenomgång dessutom att råd om fysisk aktivitet lönar sig [3].

Ett 90-tal studier visar samstämmigt att när vi i skolan eller sjukvården ger råd och stöd till ökad fysisk aktivitet leder det också till en ökad aktivitet. Att råd om fysisk aktivitet till individer eller grupper av individer alltid måste anpassas samt ges med respekt och lyhördhet är självklart. Det vore oetiskt att med dagens kunskaper avstå från att ge sådana råd.

Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.

REFERENSER

1. Carlsson S, Olsson L, Farahmand BY, Hållmarker U, Ahlbom A. Vasaloppsåkare investerar i sin hälsa. Läkartidningen. 2007;104:670-1.
2. Cernerud L. Investerar verkligen Vasaloppsåkare i sin hälsa? Läkartidningen. 2007;104:877.
3. Metoder för att främja fysisk aktivitet. En systematisk litteraturöversikt. Stockholm: Statens beredning för medicinsk utvärdering; 2007. SBU rapport nr 181.



MAI-LIS HELLÉNIUS
professor i kardiovaskulär prevention, Centrum för allmänmedicin, Livsstilsenheten, Karolinska institutet, Stockholm
Mai-Lis.Hellenius@ki.se

Slutreplik:

Vi är eniga om att fysisk aktivitet är hälsofrämjande

Det råder inget som helst tvivel om att fysisk aktivitet och dess konditionsförbättrande effekter är starkt hälsofrämjande och att det föreligger ett dos–effektförhållande. Vi är helt eniga om detta.

De kvinnor och män som tävlar i Vasaloppen är en selekterad grupp ur befolkningen med bland annat hög utbildning och lön och bättre hälsobeteende i allmänhet än andra människor. Det är därför helt naturligt att de har bättre hälsa än de som inte åker Vasaloppet. Jag anser att det inte är säkert visat att Vasaloppsåkandet i sig ger dem bättre hälsa. Min betänklighet har stimulerat till tre intressanta inlägg.



LARS CERNERUD
leg läkare, docent i folkhälsovetenskap, Mälardalens högskola, Västerås
lars.cernerud@mdh.se

Det råder inget som helst tvivel om att fysisk aktivitet och dess konditionsförbättrande effekter är starkt hälsofräm-

jande och att det föreligger ett dos–effektförhållande. Vi är helt eniga om detta. De långsiktiga hälsoeffekterna synes dessutom bli bättre ju tidigare i livet den fysiska träningen startar. Troligen krävs högre nivåer av fysisk aktivitet än vad vi hittills rekommenderat för barn och unga [1]. Det tycks också vara väsentligt att nå god fysisk kondition tidigt i livet [2, 3]. Därför bör det hälsofrämjande arbetet rimligtvis fokusera på olika vägar att stimulera till hög fysisk aktivitet och god kondition hos barn och unga.

Toomas Timpka har en bra poäng i att lyfta fram »Homo ludens«, den lekande människan. Det kan upplevas som roligt, stimulerande och spännande att tävla. Med andra ord kan tävling vara en morot för att öka mängden fysisk aktivitet.

Man blir skadad av att träna fel eller utföra riskabla moment. Eftersom Vasaloppsåkarna är en selekterad grupp ur befolkningen är de säkert medvetna om felträningens risker och förebygger dessa bra. Om emellertid allt fler människor stimuleras till att delta i krävande Vasaloppsanaloga tävlingar måste de ha kunskap om rätt träning för att tävlandet inte ska bli hälsodestruktivt.

Utvecklingen av tänkandet från sportskadeprevention till säkerhetsfrämjande (referens 5 i Timpkas inlägg) är kanske en förskjutning av fokus, som kan vara användbar när man vill få fler människor att öka intensitet och duration av fysisk aktivitet.

Kan de som kämpar sig fram i spåren mellan Sälen och Mora, förutom att de trivs och mår fint, stimulera andra människor att öka sin fysiska aktivitet och kondition i allmänhet, framför allt barn och unga? Finns en sådan hälsofrämjande sidoeffekt av denna världsberömda tävling ska naturligtvis effekten optimeras.

Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.

REFERENSER

1. Andersen LB, Harro M, Sardinha LB, Froberg K, Ekelund U, Brage S, et al. Physical activity and clustered cardiovascular risk in children: a cross sectional study (The European Youth Heart Study). Lancet. 2006;368:299-304.
2. Weiss R, Raz I. Focus on childhood fitness, not just fatness. Lancet. 2006;368:261-2.
3. Ruiz JR, Ortega FB, Gutiérrez Á, Meusel D, Sjöström M, Castillo MJ. Health-related fitness assessment in childhood and adolescence: a European approach based on the AVENA, EYHS and HELENA Studies. J Public Health. 2006;14:269-77.

Kultur på recept?

Som ST-läkare i allmänmedicin träffar jag en hel del, särskilt unga, människor som lider av nedstämdhet. Oftast handlar det om svårigheter att hantera förhållanden, utbildning och karriär, ekonomiska svårigheter m m. Rätt så ofta är det unga kvinnor som slits emellan olika föreställningar om hur de bör vara på grund av de höga krav som ställs just på dem.

Det är inte ovanligt att jag får träffa dessa ständigt tränande, modemedvetna, studerande, ständigt festande och utåtsett »lyckade«, men egentligen helt utmattade och perspektivlösa människor. Den perspektivlösa, okritiska tomhetskänsla de känner tar sig uttryck i sant lidande, och jag kan uppleva att det hela har mera att göra med den livsstil dessa för, än med serotoninhalter i cerebrospinalvätskan.

Skulle det inte vara en fantastisk möjlighet att kunna erbjuda dessa lidande människor KUSS-recept likt de FYSS-recept jag med stor tillfredsställelse tilldelar mina patienter med »metabola syndromet« (KUSS = kulturell aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling)? Kulturaktiviteter som teaterbesök och besök på Operan eller Konserthuset har dessa unga sämremående svårt att hitta till i dessa dagar – och jag har en inre övertygelse om att kulturella aktiviteter kan bidra till välbefinnande och att den drabbade människan kan få perspektiv på saker och ting – framför allt livet.



Foto: Alexander Kenney

Kulturupplevelser kan ge perspektiv på livet. Bilden: Jenny Nilson och Nikolaus Fotiadis i »Romeo och Julia« på Operan i Stockholm.

Med ett KUSS-recept skulle till exempel biljetter kunna rabatteras och därmed bli mera tillgängliga för ekonomiskt belastade. Med hjälp av KUSS-recept skulle det möjligen vara lättare att hitta till kultur för många som oftast inte söker sig längre bort än till den lokala biografen ... Jag vet inte, men rätt så ofta vill jag ordinera en dos Jonas Gardell eller Tjechovs »Körsbärsträdgården« till mina patienter.

Bugra Merdol
ST-läkare i allmänmedicin,
Kvalita Högdalens vårdcentral
bugra.merdol@kvalita.se

Adolf Lichtenstein –låt den hängde hänga!

Debatten om framtiden för Svenska Läkaresällskapets hus fokuserade senast på Adolf Lichtensteins porträtt (Läkartidningen 12/2007, sidan 964). Jag delar Yngve Hofvanders olust inför cigarren. Den påminner om den tid då den store kirurgen droppade steril aska i operationssåret. Under min forskarutbildning på 1960-talet var askan efter äldre kollegers tobak allestädes närvarande i laboratoriet.

Likafullt tror jag inte att det är lämpligt att driva moralen så långt att vi flyttar porträtt för cigarrens skull. Vi är alla barn av vår egen tid. Vår uppfattning om vad som hör till livets goda präglas till delar av förfluten tid och dess materiella förutsättningar [1].

Mycket av det som idag är god smak och politiskt korrekt kommer om 50–100 år att betraktas som forna tiders vanföreställningar [2]. Cigarren i ALs hand motsvarar slaven på triumfvagnen –»memento mori«.

Målningen av AL är förvisso en tavla, men som sådan oumbärlig för vår egen orientering i verkligheten.

Bo Norberg
internist, medicinkliniken,
Norrlands universitetssjukhus, Umeå;
redaktör för Rondellen/The Rondel,
www.rondellen.net
bo.norberg@vll.se

REFERENSER

1. Thulesius O. The salt of the earth and the salt of the sea [health]. Rondel 2006;26. http://www.rondellen.net
2. Norberg B. Costs of culture myths – aborigines and bastards in the welfare state [culture]. Rondel 2006;26. http://www.rondellen.net