

Aktivitetmöte om livsstil och hälsa 31 augusti 2017



Intresset var stort för dagens föreläsning.

På bilden ser det ut som om det var bara damer, men herrar fanns och några av dem bidrog med relevanta frågor under föredraget.



Med tanke på ämnet för dagen serverades nyttigheter som melon och äppeljuice.



Dagens föreläsare, **Mai-Lis Hellénus**, är professor och överläkare vid Karolinska Universitetssjukhusets livsstilmottagning och en verklig auktoritet på området.



Mai-Lis presenterade sitt upplägg i fyra punkter, som hon sedan utvecklade.

- Livsstilen spelar stor roll för hur vi mår och hur länge vi får leva.
- Stillasittandet är en stor fara.
- Matvanorna har stor betydelse.
- Det är aldrig för sent att ändra livsstil och matvanor.



Livsstilen här i Sverige är idag tvetydig: Dels motionerar vi mycket...



... men vi tillbringar också alldeles för mycket tid stillasittande.

Hela 21 % av befolkningen sitter mer än 8,5 timmar per dag och det är bland de sämsta länderna i Europa.

Liknande dåliga siffror gäller tyvärr för barnen.

Pandemi

Stillasittandet orsakar var 10:e förtida dödsfall
Lika farligt som rökning



I-Min Lee et al, Lancet 2012; Published Online July 18

Stillasittande har blivit den nya stora faran för vår hälsa och i förlängningen för våra liv.

"Sitting is the new smoking"



Varje timme framför TVn förkortar livet med 22 minuter hos män och kvinnor över 25 år

Westman J, et al. Br J Sports Med 2011; e pub

Det var skrämmande - men väl underbyggda - siffror som Mai-Lis presenterade. Hon visade resultaten från ett flertal stora medicinska studier som alla kom fram till samma resultat.

Vad gör vi av vår tid under en vecka?



Även om vi tränar säg tre timmar i veckan, så blir det väldigt många - i huvudsak stillasittande - timmar kvar...



Korta bensträckare då och då vid t.ex. TV-tittande kan göra underverk.

Här praktiserar vi detta med 10 "upp-ner" efter varandra efter ca 20 minuters stillasittande



Den numera kända matpyramiden (ersatte matcirkeln, som inte angav proportioner) visar vad vi ska äta mest och minst av för att kroppen ska må bra.

De som äter medelhavslik mat lever längre

Meta-analys, 12 stora kostundersökningar, 1 574 299 deltagare
Uppföljningstid 3 – 18 år

Total dödlighet (livslängd) i relation till följksamhet Medelhavsmat

Study	Relative risk (95% CI)	Weight (%)	Relative risk (95% CI)
Tischfield et al 1995 ¹⁴	0.68 (0.67 to 0.69)	0.48	0.67 (0.66 to 0.68)
Alwan-Matras et al 1998 ¹⁵	0.71 (0.70 to 0.72)	0.31	0.70 (0.70 to 0.71)
Lasfenne et al 2000 ¹⁶	0.71 (0.70 to 0.72)	0.71	0.68 (0.67 to 0.69)
Tischfield et al 2002 ¹⁷	0.73 (0.68 to 0.77)	3.53	0.73 (0.68 to 0.77)
Kimura et al 2004 ¹⁸	0.68 (0.67 to 0.69)	10.04	0.68 (0.67 to 0.69)
Tschopp-Rohden et al 2004 ¹⁹	0.67 (0.66 to 0.68)	17.97	0.67 (0.66 to 0.68)
Loggins et al 2006 ²⁰	0.67 (0.66 to 0.68)	4.76	0.67 (0.66 to 0.68)
Witkov et al 2007 (meta) ²¹	0.67 (0.66 to 0.68)	13.20	0.67 (0.66 to 0.68)
Witkov et al 2007 (meta) ²²	0.67 (0.66 to 0.68)	29.78	0.67 (0.66 to 0.68)
Total	0.67 (0.66 to 0.68)	100.00	0.67 (0.66 to 0.68)

0.5 0.7 0.9 1 1.1
Reduced risk Increased risk

Soth F et al. BMJ 2008;337:1344 (in press)

Det är s.k. medelhavslik mat som är nyttigast med rinnande fett (=olja) i stället för fast (=smör) och med mycket grönsaker och frukt, fet fisk och skaldjur, gryn och nötter och väldigt lite rött kött och söta saker (spetsen i triangeln).

Nya rön om grönsaker...

Hälsoeffekter av nitratrika grönsaker

- ✓ sänker blodtrycket
- ✓ trombogenes
- ✓ motverkar bukfetma
- ✓ blodfetter
- ✓ blodsockerreglering
- ✓ förbättrad fysisk prestationsförmåga



Ruccola, sallad, rödbetor, spenat, rädisor...

För en översikt se Omar SA, et al. J Intern Med 2016;279:315-36.

Nya spännande rön som Mai-Lis kunde presentera var dels

- att bladgrönsaker har visat sig innehålla många nyttigheter och även ...

Mera muskler och mindre bukfetma av bra fetter!



- att bra fetter inte bara ger *mindre* bukfetma utan också *ökar* muskelmassan.



En bensträckarpaus tog vi förstås också...



Sammanfattningsvis konstaterade Mai-Lis att även om många siffror verkar dystra, så finns det mycket man kan göra för att förbättra sin hälsosituation. Man måste inte "vrålträna". Vardagsmotion duger.

Ett trösterikt budskap var: **Det är aldrig försent att börja ändra sin livsstil.** Effekterna blir mycket goda både vad gäller möjligheterna att bli rehabiliterad efter t.ex. en hjärtinfarkt eller att slippa få en och även för att få ett längre - och gott - liv.



Det fanns många frågor efter den intressanta föreläsningen och Mai-Lis svarade beredvilligt.



Slutligen avtackades hon av vårt friskvårdsombud Margaretha med en hälsosam korg, som innehöll många av de nyttiga godsaker Mai-Lis hade pratat om.