

”Frisk utan flum”

Den andra Neurodagen 2019 bjöd på föreläsning av Jessica Norrbom, som bland annat är molekylärbiolog, doktor i fysiologi, föreläsare, författare och en av två som har hälsopodden ”frisk utan flum”. Hennes föreläsning tog upp stress/återhämtning, vardagsrörelse, träning och kost. Likaså gick hon igenom aktuella hälsomyter.

Källkritik

Jessica förklarade att vi alla tar del av en stor mängd information varje dag och att det därför är viktigt att ha ett kritiskt förhållningssätt, inte minst till sådant som handlar om vår hälsa. Hon förklarade att det är viktigt att man håller isär vad som är vetenskapligt belagt och vad som är en enskild persons tyckande. Innan du litar på det du läser eller hör, så ställ dig frågorna: Vem står bakom informationen, är det hälso- och sjukvård, företag eller privatperson? Vilket syfte har informationen, när publicerades eller uppdaterades den och är den granskad? Är det en person eller organisation som är ansvarig och har utgivaren tillräcklig ämneskunskap? Är syftet att informera, övertyga eller marknadsföra något? Är informationen fortfarande aktuell och relevant? I korta drag, var källkritisk till den information du tar del av förklarade Jessica.

Hälsa

Hon talade vidare kring hälsa utifrån fyra områden: vardagsrörelse, träning, kost och återhämtning. Med vardagsrörelse syftade hon på allt det vi gör i vardagen som inte ger ökat hjärtpåslag medan träning är de övningar där vi svettas, blir andfädda eller musklerna blir trötta. Det är oerhört viktigt att vi också får återhämtning och det största hotet mot detta är den negativa stress vi utsätts för. När det gällde kost tryckte Jessica på att man självklart kan äta vad man vill, men att det är bra att utgå ifrån vad kroppen behöver för att fungera i form av näringsämnen, vitaminer och mineraler. Dessa fyra delar hör ihop och är viktiga för hälsan, men det är även viktigt för att vi skall må bra att vi ingår i ett socialt sammanhang kommenterade Jessica.

Genetik

Vi föds med vårt genetiska arv och en viss genuppsättning, där vissa gener gör att vi har större risk att drabbas av en viss sjukdom. Vi kan inte påverka våra gener, men hur vi väljer att leva kan inverka på vårt mående och motverka livsstilssjukdomar såsom typ 2 diabetes och högt blodtryck. Jessica talade om epigenetik, vilket är länken mellan arv och miljö och visar

hur våra gener används. Även om man har anlag för t.ex. högt blodtryck, så kanske det inte kommer till uttryck utan förblir vilande om du äter varierat, håller normalvikt och rör på dig så gott du kan. Däremot om du röker och har övervikt mm., så kanske du väcker dessa gener till liv och du utvecklar sjukdomen.

Evolution och rörelse

Genom evolutionen har människan förändrats på många sätt och hur vi levde för många tusen år sedan skiljer sig mycket från dagens samhälle. Hur vår hjärna och hur vårt genetiska material fungerar har däremot inte evolutionen förändrat. Våra hjärnor är fortfarande programmerade att vi skall inta så mycket energi som möjligt och hålla oss lugna, vila så vi kan samla och lagra energin i kroppen, utifall det blir svält i morgon. I dagens samhälle är det dock inte troligt att vi får svält i morgon, så detta är inte en gynnsam överlevnadsstrategi idag.

Hjärnan är också programmerad att bryta ner överflödigt muskelmassa, då muskler tar oerhört mycket energi och kräver att vi intar mycket mat för att bibehålla energinivån. Ute på savannen fanns det inte tillgång till så mycket föda så hjärnan behövde göra denna handling. På savannen fick vi ständigt naturlig rörelse och kunde därför bibehålla den muskelmassa som vi behövde för att klara oss. I dagens samhälle har vi god tillgång till mat, så för mycket muskler är inget problem. Vi behöver därför göra ett aktivt val och bryta denna inbyggda programmering. Tyvärr har vi idag till stor del byggt bort den vardagliga rörelsen, så våra muskler bryts ner men vi får inte den aktivering av musklerna som vi behöver för att bibehålla dem. Det optimala vore att röra sig så mycket man bara kan utifrån sina förutsättningar förklarade Jessica.

Rörelse ger positiva effekter på alla våra organ och drar igång tusentals processer i kroppen. Detta gör att vi nog aldrig kommer att finna ett läkemedel som kan ges istället för rörelse och som kan ha lika stor effekt som rörelsen har på våra kroppar. Alla får någon typ av positiv hälsoeffekt av fysisk aktivitet, men vi har olika förutsättningar så därför får vi olika resultat. Rörelse kan påverka såväl vår fysiska som psykiska hälsa.

Rekommendation

Jessica talade vidare utifrån vardagsrörelse, träning och rekommendation. För vardagsrörelse finns inget specifikt mått utan det handlar om att röra sig utifrån sina förutsättningar. För träning är det antal svettiga minuter som räknas. 150 minuter/ vecka, 30 minuter/ dag eller vid riktig intensivträning kommer man undan med 75 min/ vecka för samma hälsoeffekt.

Jessica förklarade att forskning visat på hälsoeffekter efter ett enstaka konditionsträningspass. Detta ger effekter såsom sänkt blodtryck upptill ett dygn efter träningspasset, effekt på blodsockerkontrollen genom att muskelkraften påverkas upptill två dygn efter träningspasset. Det är viktigt med muskelbelastning oavsett ålder, ännu viktigare när man blir äldre. Träning behöver inte vara på gym utan kan vara hemma med band, träning av överkropp, knäböj osv. så att man belastar musklerna mer än vad man gör i vardagen. Våra kroppar är gjorda för att vara i rörelse, så även vår hjärna.

Vid fysisk aktivitet får vi ökad tillförsel av syre och mer blod till hjärnan. Detta skapar fler hjärnceller, tätare kontakt mellan nervcellerna och det skickas ut ämnen som gör att våra celler mår bra. Fysisk aktivitet ger såväl bättre långtids- som korttidsminne, bättre uppmärksamhet och arbetsminne. Likaså lärs rörelsemönster bättre in, vilket förbättrar vårt lokalsinne och endorfiner frisläpps vilket har morfinliknande egenskaper. Dessutom får vi lägre nivåer av stresshormon, lägre blodtryck och friskare blodkärl.

Kosthållning

Våra kroppar är experter på att ta upp det vi behöver i vår kost. Det sker hela tiden processer i kroppen som förbrukar energi och Jessica tog upp det som heter basalomsättning. Detta begrepp innebär den energi som går åt i en kropp som ligger helt still och vilar i 24 timmar om dygnet. Allt vi gör utöver det kräver mer energi. En central funktion i kroppen är att upprätthålla blodsockerkontrollen. Vi har i princip alltid en jämn blodsockernivå i kroppen, även om vi är fysiskt aktiva i flera timmar. Detta gäller dock inte för personer som har diabetes.

Hjärnan behöver energi och vissa celler i hjärnan kan bara använda glukos, (socker) för att fungera, medan andra celler kan använda fett eller protein som energi. En källa till glukos är att äta kolhydrater. Kolhydrater som är ett samlingsnamn för livsmedel som innehåller stärkelse, kostfibrer eller sockerarter är något som en del bantningsmetoder säger åt oss att undvika. Vi kan överleva utan att få i oss glukos, för vår lever kan tillverka lite glukos varje dygn, som hjärnan kan använda som energi. Det är dock skillnad på vad vi behöver och vad vi mår bra av. Vi skulle nog må bättre om vi äter lite kolhydrater och våra tarmbakterier skulle de-

finitivt må bättre av att få kolhydrater där kostfibrerna ingår förklarade Jessica. Vi kommer inte vara snabba och starka utan kolhydrater.

Hon presenterade studier gjorda på kosthållning hos svenska ungdomar och vuxna. Resultatet var att vi får i oss endast hälften av rekommenderad mängd grönsaker, mer rött kött än rekommenderat och hälften av rekommenderad mängd fisk. Dessutom tillför vi för mycket energi i form av sötsaker och drycker och 21 % av befolkningen har övervikt eller fetma.

Hon tog upp olika dieter och förklarade att oavsett vad man väljer så är det mest avgörande vad och hur mycket vi stoppar i oss. Hon visade en nyare variant av matpyramiden där basen bestod av umgänge och fysisk aktivitet. Den beskriver ett sunt matmönster där basen och den största delen består av frukter, rotfrukter, grönsaker, baljväxter, bönor och oljor från växtriket. Ovanför kom råvaror från havet, sedan det vita köttet (kyckling), ägg, smör, säs och högst upp det röda köttet (fyrfota landlevande djur). Proportionerna av dessa livsmedel är uppmätta utifrån vad som är bra för oss och det som hamnar högst upp skall vi



Jessica Norrbom var kvällens föreläsare och Martin Rådberg var medhjälpare under kvällen. Foto: Rita Rak

undvika eller ta mindre av. Kost med mycket mättat fett som i animaliska produkter är sämre för vår hälsa och har dålig inverkan på våra kärl jämfört med råvaror från växtriket. Hon såg inga nackdelar med en vegetarisk kost men när det gäller vegankost så riskerar man att få B12-brist, vilket gör det viktigt att vara mer noggrann och variera sina kostkällor. Jessica presenterade även tallriksmodellen. En fjärdedel av tallriken skall innehålla proteinrika livsmedel och sedan delar man på resten och öser på med grönsaker och rotfrukter på den andra sidan och kolhydratiska livsmedlen gärna i fullkornstyp på den tredje förklarade Jessica. Gör man detta så får man i sig de vitaminer och mineraler man behöver. Hon tryckte på att det är

bättre att man äter en varierad kost än att man stoppar i sig kosttillskott, särskilt om man inte har en bevisad brist. Risker är då att man feldoserar och får i sig för stor dos.

Kortfattat blir vi friskare av att minska inaktiviteten och öka vår vardagsrörelse och träning. Likaså, äter vi en varierad kost får vår kropp i sig allt den behöver. Med bra vardagsrörelse, träning och god kosthållning mår såväl kropp som knopp bättre.

Caroline Persson

Kompassen, Råd & Stöd