

## Jo lengre ferie, jo bedre for helse, ifølge forskere



Foto: iStock.com

Om du ikke har planlagt sommerferien ennå, er det trolig ikke langt unna. Tre uker i strekk er nok det vanligste. Andre deler opp sommerferien i et par eller flere kortere perioder.

Skal vi tro en ny studie fra australske forskere kan det være lurt å ta en litt lengre ferie når du først er ute av jobb-bobla.

Funnene deres er publisert i det vitenskapelige tidsskriftet *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.

Syns du to fridager er litt lite å hente deg inn igjen på i hverdagen?

308 voksne personer var med i den australske studien. De var i snitt 40 år gamle. De fikk på seg en smartklokke som skulle måle hvor mye deltakerne beveget seg før, under og etter en ferie.

Studien strakte seg over 13 måneder, og i den perioden tok deltakerne i snitt mellom to og tre ferier hver. De varte i snitt rundt 12 dager.

Feriene de tok, ble delt inn i ulike kategorier. De fleste feriene, 35 prosent, handlet om å tilbringe tid utendørs. Tid med familie og venner kom på andreplass med 31 prosent.

17 prosent av feriene handlet rett og slett om å slappe av, og de siste 17 prosentene handlet om å ta seg av andre mennesker eller å pusse opp huset.

Det er ganske enkelt bra for helse med mer ferie, hevder de australske forskerne. Deltakerne i studien deres satt litt mindre stille når de hadde fri fra jobb.

De hadde en halvtime mindre med stillesitting og fikk daglig 20 minutter mer

søvn i snitt. De fikk også noen få minutter ekstra med fysisk aktivitet hver dag.

En av dem som har jobbet med studien, er forskeren Ty Ferguson. Han trekker frem de positive helseeffektene disse minuttene med søvn og aktivitet kan utgjøre.

– For eksempel kan det å få nok søvn hjelpe på humøret, hjernefunksjon og produktivitet, sier Ferguson i en pressemelding fra University of South Australia, der studien er gjort.

– Det kan også gjøre risikoen mindre for en rekke helseproblemer, slik som fedme, diabetes, hjerte- og karsykdommer og depresjon, sier han.

Spesielt interessant syns Ferguson og kollegene det var at antall minutter med bedre søvn eller mer aktivitet, økte med lengden på ferien. Jo lengre ferie, jo bedre helseeffekt, hevder de.

De australske forskerne mener også at funnene deres kan tyde på at en kortere arbeidsuke ville vært fint.

Forskerne bak studien mener at funnene deres godt kan brukes til å underbygge fordelene av en firedagersuke. Nettopp fordi en dag ekstra med pause fra jobben kan være bra for folk, skriver forskning.no.

### REFERANSE

1. Ferguson, Ty., Curtis, Rachel., Fraysse, Francois og Olds, Timothy, m. fl. (2023). How do 24-h movement behaviours change during and after vacation? A cohort study. *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity*.

## WHO fraråder inntak av kunstig søtstoff



Foto: iStock.com

Verdens helseorganisasjon (WHO) advarer mot kunstige søtningsmidler, også kjent under fellesbenevnelsen non-sugar

sweeteners (NSS). I nye retningslinjer sier WHO at kunstig søtstoff ikke hjelper i kampen mot kiloene, men kanskje heller er skadelig. Vanlig NSS inkluderer acesulfam K, aspartam, advantame, syklamater, neotame, sakkarin, sukralose, stevia og steviaderivater, opplyser WHO i en pressemelding 15. mai.

Det er nye studier som ligger til grunn for rådene fra WHO. De sier ikke bare at kunstige søtningsstoffer ikke hjelper mot overvekt på lang sikt, men også at de har en sammenheng med økt vekt.

Selv om studiene WHO baserer seg på ikke nødvendigvis har sikre svar, advarer rapporten også om at folk som bruker kunstige søtningsmidler har økt risiko for diabetes 2, hjerte-kar-sykdom og økt dødelighet hos voksne. Organisasjonen fraråder nå totalt bruk av NSS.

Det opplyses at den nye anbefalingen kommer etter en gjennomgang av allerede tilgjengelig dokumentasjon. Funnene tyder på at bruk av NSS ikke gir noen langsiktige fordeler når det gjelder reduksjon av kropps fett hos voksne eller barn.

I pressemeldingen skriver WHOS direktør for ernæring, Francesco Branca, at det på lang sikt ikke hjelper å bytte ut sukker med kunstig søtning for å holde vekta nede.

Folk bør vurdere andre måter å redusere tilsatt sukker på, for eksempel ved inntak av mat med naturlig forekommende sukkerarter, som frukt, eller usøtet mat og drikke, skriver han. Branca sier videre at NSS ikke har noen ernæringsmessig verdi.

– Folk burde redusere søttheten i kostholdet helt, og starte tidlig i livet, for å forbedre helse, avslutter han.

WHO understreker at den nye anbefalingen gjelder alle mennesker, utenom de som har diabetes.

Videre spesifiserer de at anbefalingen ikke gjelder andre produkter enn matvarer som inneholder NSS, som tannkrem, hudkrem og medisiner.

Trine Husøy er ekspert på kunstig søtningsstoffer ved FHI, og sier til NRK at hun synes WHO kommer med «en sterk

konklusjon i sin nye vurdering på grunnlag av relativt svake vitenskapelige bevis».

Husøy mener de har lagt vekt på befolkningsstudier som ikke er egnet for å si noe om årsakssammenheng.

– Det er ikke sterke bevis for at NSS fører til vekttoppgang, og det er heller ikke sterke bevis for at det fører til vektnedgang på sikt, sier hun.

### Dårligere tannhelse enn nordmenn



Folkehelseinstituttet (FHI) sier flyktninger fra Ukraina vurderer helsen sin alt i alt som dårligere, spesielt tannhelsen, sammenlignet med den norske befolkningen. I tiden fra 28. oktober 2022 til 31. januar 2023 fikk FHI inn 731 besvarte, digitale spørreskjemaer fra voksne flyktninger fra Ukraina. Svarene deres ble vektet og sammenlignet med fem fylkeshelseundersøkelser gjennomført i den norske befolkningen mellom 2020 og 2022. Resultatene er presentert i rapporten "Healthcare needs among refugees from Ukraine arriving in Norway during 2022".

Voksne ukrainske flyktninger som kom til Norge i løpet av 2022 rapporterer om dårligere helse generelt, og dårligere tannhelse spesielt, sammenlignet med nordmenn, viser rapportEN om selvrapportert helse fra FHI.

Mer enn 35 000 ukrainske flyktninger kom til Norge i 2022. Flesteparten kvinner og barn. FHI ønsket å måle selvrapportert helse- og helsetjenestebehov i et utvalg voksne flyktninger fra Ukraina, sammenlignet med den norske befolkningen.

– I alt deltok 731 personer i undersøkelsen, 83 prosent av dem var kvinner og nesten 70 prosent hadde høyere utdanning. Over halvparten hadde ansvar for minst ett barn under 18 år, forteller seniorrådgiver og lege Angela S. Labberton ved FHI.

Undersøkelsen ble gjennomført ved bruk av et nettbasert digitalt spørreskjema i tiden 28. oktober 2022 til 31. januar 2023. Sammenligningsgrunnlaget var fem fylkeshelseundersøkelser gjennomført i den norske befolkningen mellom 2020 og 2022. Dataene fra fylkeshelseundersøkelsene ble vektet slik at utvalget lignet flyktninger fra Ukraina når det gjelder alder og kjønn.

— Sammenlignet med den norske befolkningen, vurderte flyktningene fra Ukraina helsen sin alt i alt som dårligere, og spesielt tannhelsen. Cirka halvparten av flyktningene vurderte sin helse som god eller veldig god og litt under enn tredjedel vurderte sin tannhelse som god eller veldig god. Cirka tre fjerdedeler blant det norske

utvalget svarte det samme, både når det gjelder helsen alt i alt og tannhelsen. En høyere andel av flyktningene rapporterte også om langvarige sykdommer eller helseproblemer, og flere symptomer på psykiske plager, sier Labberton.

To av fem svarte at de hadde fått informasjon om helsetjenesten i Norge på en måte som de kunne forstå, mens halvparten svarte at de «i noen grad» forstod informasjonen. De fleste oppga at de visste hvordan de skulle kontakte lege eller annet helsepersonell hvis de trengte hjelp, enten helt eller i noen grad.

– Men blant de nyankomne ble det i mindre grad rapportert at de hadde fått forståelig informasjon om helsetjenester, at de visste hvordan de skulle kontakte helsevesenet, og at de hadde fått den helsehjelpen de følte de hadde hatt behov for i Norge. Dette indikerer et forbedringsområde, sier Labberton.

– Helsetilstand og helsetjenestebehov er ikke statisk og kan endre seg over tid, og funnene baserer seg kun på de som selv har valgt å svare på undersøkelsen. Funnene gir likevel et overordnet bilde av helsetilstanden og -behovet til flyktningene. Vi håper at rapporten kan bidra til planlegging av helsetjenester og informasjon til flyktninger fra Ukraina, spesielt i kommuner og områder som mottar et stort antall flyktninger. Vi ønsker å bygge videre på funnene gjennom andre studier, og også på sikt å få mer kunnskap om helsen til andre flyktningegrupper i Norge, avslutter Labberton.

## Tannlege Spesialistene

Tlf. 22 20 50 50  
post@tannspes.no  
www.tannspes.no



## HENVISNINGSKLINIKK I OSLO

KARL IVER HANVOLD - Oral- og kjevekirurg  
RAGNAR BJERING - Kjeveortoped PhD  
BJØRN EINAR DAHL - Protetiker PhD  
ANDERS VALNES - Kjeve- og ansiktsradiolog  
BANO SINGH - Tannlege PhD, smak og lukt