

Åtte av ti sitter for mye

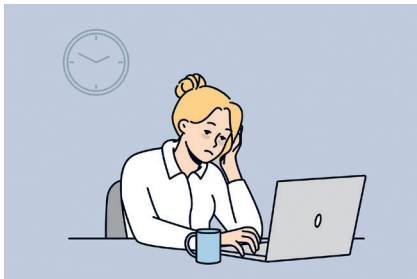


Foto: Vay Images.

80 prosent av voksne sitter så mye i hverdagen at de bør kompensere med aktivitet som tilsvarer 40 til 45 minutter daglig rask gange. Mer aktivitet er en viktig nøkkel til å holde seg frisk og aktiv lenger, og et mer aktivitetsfremmende samfunn en viktig forutsetning for dette.

Nye tall fra FHI og og Norges idrettshøgskole viser at tre av fire oppfyller miniumsanbefalingen for fysisk aktivitet på 150 minutter per uke – eller drøyt 20 minutter daglig. Det er bra, men majoriteten av befolkningen sitter nå i ro så mye av hverdagen at de bør ha “dobbel dose”, altså 300 minutter hver uke, for å kompensere for de negative helseeffektene.

– Tallene speiler samfunnsutviklingen, og det blir stadig mer opp til hver enkelt å bruke kroppen slik at vi forebygger plager og sykdom, sier Helsedirektør Bjørn Guldvog.. – Fysisk aktivitet forebygger mer enn 30 sykdommer og kan behandle blant annet høyt blodtrykk og lette depresjoner. Er man sterk og stødig, klarer man seg lenger selv, og kan delta og bidra i aktiviteter man liker.

I målinger som er gjort tidligere, ble bare aktivitet som varte i mer enn 10 minutter i strekk registrert. Da var det langt færre som oppfylte anbefalingen. Nå fanges all aktivitet opp, og forskningen har blitt enda tydeligere på at absolutt alt teller – og det er gode nyheter.

– Det er ikke nødvendig å trene hardt for å få bedre helse. Små grep i hverdagen kan ha stor betydning. Tar du trappa en etasje, har det betydning. Fysisk aktivitet inkluderer både lett bevegelse i hverdagen, mosjon og trening. En rolig gåtur med hunden, hagearbeid, rask gange eller lek med barna

er eksempler på lette aktiviteter som gir helseeffekt. Hvis du kjenner at du blir litt andpusten er helseeffekten enda bedre, sier Guldvog

Samfunnet har et hovedansvar for å legge til rette for en helsefremmende samfunnsutvikling som gjøre det enkelt for alle å være fysisk aktive i hverdagen. Lokalmiljøet vi ferdes i er viktig, det kan bygge opp eller ned barrierer for å være i aktivitet. Kommunene må ta hensyn til fysisk aktivitet når de planlegger nye boligområder, og det må legges til rette for økt deltakelse i friluftsliv, idrett og lavterskel aktivitet i nærmiljøet. Skal vi lykkes med å få ned stillesitting og hjelpe befolkningen til å være aktive nok, må skolen, i transportsystemet, helsetjenesten og arbeidsplassen tilrettelegges.

– Vi trenger et felles løft, sier Guldvog. – Når 80 prosent sitter for mye, sier det seg selv at vi ikke kommer i mål alene ved å oppfordre folk til å være mer aktive på fritiden. Her må alle strukturene vi omgir oss med ta sin del av ansvaret for å gjøre fysisk aktivitet til en del av folks hverdag.

Nasjonal handlingsplan om fysisk aktivitet Sammen om aktive liv (regjeringen.no) omtaler en rekke innsatser som vil gjøre det lettere for den enkelte å være fysisk aktiv.

Svenske forskere tester ut ny koronavaksine



Foto: Vay Images.

En ny koronavaksine som skal være effektiv mot muterte virusvarianter testes nå på mennesker, opplyser Karolinska Institutet i Stockholm ifølge NTB.

Den nye vaksinen er DNA-basert og skal ifølge forskere gjøre mennesker mindre sårbare for nye varianter av covid-19.

– Denne vaksinen gjør immunsystemets respons mer lik hvordan det ser ut ved en reell infeksjon i motsetning til hvordan det ser ut med dagens vaksine, sier professor i biomedisinsk analyse Matti Sällberg.

Han sier målet er at vaksinen setter i gang en bredere immunrespons, noe som vil være ekstra nyttig for personer som sliter med å danne antistoffer.

Vaksinen er for tiden, dvs. juni 2023, i første fase av de kliniske studiene og testes på 16 friske mennesker i alderen 18 til 65 år ved Karolinska universitetssykehus i den svenske hovedstaden.

Håpet er at vaksinen skal være effektiv mot fremtidige mutasjoner av koronaviruset og dermed kunne brukes som et alternativ til mRNA-vaksiner som Pfizer og Moderna.

Mindre rødt kjøtt og ingen alkohol



Foto: Vay Images.

De nordiske kostholdsrådene ble lansert 20. juni. Vi bør spise «betydelig mindre» enn 350 gram rødt kjøtt i uken og unngå å drikke alkohol.

I Norge ligger anbefalingen på opptil 500 gram rødt kjøtt i uken – men denne grensen bør senkes, ifølge den nordiske kostholdskomiteen. De viser til hensyn til både helse og klimautslipp.

Anbefalingen deres er maks 350 gram rødt kjøtt i uken, ut fra helseperspektiv. Dette gjelder kjøtt som er tilberedt, altså spiseklar vekt.

Men vi bør spise langt mindre enn dette når vi også ser kosthold i sammenheng med miljøhensyn, går det fram av rapporten. Av miljømessige årsaker bør inntak av rødt kjøtt være «betydelig lavere» enn 350 gram per uke, heter det i anbefalingene.

For alkoholbruk er det ingen trygg terskel. Anbefalingen går derfor ut på at

man bør unngå å drikke alkohol, og hvis man drikker, bør inntaket være svært lavt.

Selv om vi bør kutte ned på rødt kjøtt, bør det ikke føre til at vi spiser mer hvitt kjøtt som kylling og annet fjærfe, mener komiteen. I stedet bør kjøttforbruket erstattes med belgfrukter (bønner og linser) og fisk fra bærekraftig forvaltede bestander.

– Hovedlinjene i rapporten underbygger det som allerede sies i de norske kostholds-rådene, men det sies enda tydeligere enn før, sier divisjonsdirektør Linda Granlund i Helsedirektoratet til NTB.

Noen av hovedanbefalingene i rapporten er: Spis mer grove kornprodukter. Fullkorn bør utgjøre minst 90 gram per dag; Frukt, bær og grønnsaker: Anbefaler et variert inntak på mellom 500 og 800 gram per dag; Poteter anses å være del av et sunt og miljøvennlig matkonsum. Kokte eller bakte poteter anbefales, tilberedt med lite fett og salt. Man bør ikke spise mye av frityrstekte poteter; Bønner og linser: Det anbefales at belgfrukter inngår som en betydelig del av kostholdet; Hvitt kjøtt: Det anbefales ikke at konsumet øker fra dagens nivå; Fisk: Det anbefales å spise 300–450 gram fisk i uken fra bærekraftig forvaltede bestander. Av dette bør 200 gram være fet fisk; Melk og andre meieriprodukter: Moderat bruk. 350–500 milliliter melk med lavt fettinnhold per dag er nok til å møte behovet for kalsium og vitamin B12; Fruktjuice bør holdes på lavt til moderat inntak. Bør begrenses for barn; Alkohol: Det er ingen trygg terskel for alkoholbruk. Anbefalingen går derfor ut på at man bør unngå å drikke alkohol, og hvis man drikker, bør inntaket være svært lavt.

Dette er den sjettede nordiske kostholdsrapporten i rekken. Rapporten inneholder 35 kapitler om næringsstoffer og 15 kapitler som tar for seg matvaregrupper.

De nordiske anbefalingene blir lagt fram som felles råd, men rapporten påpeker at det er forskjeller mellom landene. Helsedirektoratet vil ta utgangspunkt i de norske forholdene.

Granlund og kollegene i Helsedirektoratet vil nå gjøre seg kjent med innholdet i rapporten. Deretter vil arbeidet med å revidere de nasjonale kostholds-rådene starte til høsten. Dette vil kunne ut i nye anbefalinger, trolig våren 2024.

– Vi skal nå gå gjennom tallgrunnlag, se på hva nordmenn spiser og hvordan utviklingen har vært, sier Granlund. Hun understreker at det er hensynet til helse som vektlegges sterkest, selv om miljømessig avveining også er tatt med denne gangen.

Betydelig overdødelighet i Norge i 2022

Det var en betydelig overdødelighet i Norge i 2022, med en beregnet overdødelighet på 11,5 prosent. Overdødeligheten i Norden under pandemien er lav i et internasjonalt perspektiv.

Overvåking av totaldødelighet og beregninger av overdødelighet er viktig for å forstå hvordan covid-19-pandemien har påvirket dødeligheten i den norske befolkningen. I rapporten Dødelighet i Norge under koronapandemien 2020-2022 (fhi.no) beregner Folkehelseinstituttet overdødelighet for pandemiårene 2020, 2021 og 2022. Det gjøres ved å sammenlikne observert dødelighet mot forventet dødelighet i pandemiårene. Forventet dødelighet er beregnet gjennom modeller som tar utgangspunkt i hvordan dødeligheten har utviklet seg i perioden 2010-2019, og som også tar hensyn til endringer i befolkningens størrelse og alderssammensetning. Det er flere måter å fremstille og modellere overdødelighet på.

For årene 2020 og 2021 som helhet er dødeligheten innenfor det som er forventet. I 2021 var det imidlertid lavere dødelighet enn forventet første halvår, og høyere enn forventet siste halvår.

– Dette kan delvis være et resultat av en forskyvning av dødsfall som ble unngått mens samfunnet hadde strenge smittevern-tiltak i 2020 og 2021, sier direktør i FHI, Camilla Stoltenberg.

Det var en betydelig overdødelighet i Norge i 2022. Overdødeligheten dette året er i FHIs modeller beregnet til 11,5 prosent (prediksjonsintervall 6,4 til 17 prosent) som tilsvarer 4 682 flere dødsfall enn forventet.

– Covid-19-assosierte dødsfall står for en stor andel av overdødeligheten. Økningen i dødelighet i 2022 har ført til at forventet levealder ved fødsel har falt for både menn og kvinner, sier direktør i FHI, Camilla Stoltenberg.

– Det er likevel viktig å huske på at overdødeligheten i Norden under pandemien er lav i et internasjonalt perspektiv. For pandemiårene samlet er overdødeligheten i Norge på 5,2 prosent, og dette er på nivå med de andre nordiske landene, sier direktør i FHI, Camilla Stoltenberg.

I rapporten er det beregnet overdødelighet også for Sverige, Danmark og Finland. Selv om overdødeligheten er relativt lik hvis man ser på perioden 2020-2022 samlet, var det overdødelighet i landene på ulike tidspunkter: Mens Sverige opplevde høyest overdødelighet i 2020, hadde Norge og Finland imidlertid høyere overdødelighet enn Sverige og Danmark i 2022.

Det er for tidlig å si hvordan koronapandemien vil påvirke dødeligheten i Norge og de nordiske landene fremover. Folkehelseinstituttet vil derfor fortsette sin forskning og overvåking av utviklingen i dødelighet.

maxfac DENTAL – vi gjør implantat-Norge billigere!



A-Oss fra kr 495

- Bovint ben
- 100% hydrokspyapatitt (HA)
- Utmerket volumstabilitet



Q-Oss+ fra kr 450

- Allopplastisk (syntetisk) materiale (ikke fra dyr)
- 20% HA og 80% β -TCP



OssMeM fra kr 890

- Kollagenmembran
- Ca 4 mnd resorpsjonstid



Fixtur kr 1.995

- SLA-overflate
- 1,4% failure-rate
- Fullverdig implantatprotektikk

OSSTEM

TRINGL
BRINDELIG

En av verdens største implantat-
produsenter – produserer
4,7 mill implantater pr år