Aktiv som ung – mindre vektøkning som eldre

Å opprettholde et høyt fysisk aktivitetsnivå fra ung voksenalder gir mindre vektøkning som middelaldrende.

Illustrasjonsfoto Istockphoto

Risikoen for vektøkning er størst i overgangen fra ung voksen til middelaldrende. Det er dokumentert at et høyt fysisk aktivitetsnivå gir vekttap, men det er usikkert om vedvarende høyt aktivitetsnivå fra ung voksenalder beskytter mot vektøkning senere i livet. Det er bakgrunnen for en amerikansk studie, der man fulgte 3 554 kvinner og menn gjennom 20 år (1). Gjennomsnittsalderen ved studiestart var 25 år. Deltakerne ble inndelt i kategorier etter sitt fysiske aktivitetsnivå og ble kontrollert ved fastlagte intervaller i de neste 20 årene.

I gruppen med vedvarende høy fysisk aktivitet var vektøkningen 2,6 kg mindre for menn og 6,1 kg mindre for kvinner, sammenliknet med gruppen med vedvarende lav fysisk aktivitet. Tilsvarende ble det funnet signifikante forskjeller i bukomfang mellom de to gruppene etter 20 år.

– Selv med et upresist mål på moderat fysisk aktivitet viser denne undersøkelsen at regelmessig fysisk aktivitet er viktig for å forebygge vektøkning, sier professor Sig-

mund Anderssen ved Norges idrettshøgskole. Helseundersøkelsene i Norge i perioden 1972–2002 viser liknende beskyttelse. Den beskyttende effekten kan synes liten i den amerikanske undersøkelsen, og verken hverdagsaktivitet eller grad av fysisk inaktivitet ble kvantifisert.

– Nedgangen i hverdagsaktivitet og økende grad av fysisk inaktivitet i befolkningen de siste tiårene er en av de viktigste årsakene til at folk blir tyngre, både i Norge og i verden for øvrig, sier Anderssen.

Are Brean
are.brean@legeforeningen.no
Tidsskriftet

Litteratur
1. Hankinson AL, Daviglus ML, Bouchard C et al. Maintaining a high physical activity level over 20 years and weight gain. JAMA 2010; 304: 2603–10.

Røyking øker risiko for brystkreft

Røyking og langvarig eksponering for passiv røyking er forbundet med økt risiko for invasiv brystkreft hos postmenopausale kvinner.

Nyere studier tyder på at røyking er en risikofaktor for brystkreft uavhengig av alkohol. Nå har amerikanske forskere undersøkt sammenhengen mellom aktiv og passiv røyking og risiko for invasiv brystkreft hos postmenopausale kvinner (1).

I den prospektive studien deltok 79 990 kvinner i alderen 50–79 år. Totalt ble 3 520 tilfeller av invasiv brystkreft oppdaget i løpet av 10,3 års oppfølging. Sammenliknet med dem som aldri hadde røykt, var brystkreft risikoen økt med 9 % blant tidligere røykere (hasardratio 1,09; 95 % KI 1,02–1,17) og 16 % blant nåværende røykere (1,16; 95 % KI 1,00–1,34). Høyest risiko, på 35 %, ble observert hos dem som hadde røykt i mer enn 50 år (1,35; 95 % KI 1,03–1,77). Økt risiko for brystkreft vedvarte i opptil 20 år etter røykeslutt. Resultatene tydet også på at eksponering for passiv røyking over lang tid kan være forbundet med økt risiko for brystkreft.

– Denne studien styrker oppfatningen om at det er en sammenheng mellom røyking og

brystkreft også hos postmenopausale kvinner. Resultatene samsvarer med det vi har funnet tidligere hos norske og svenske premenopausale kvinner, sier professor Inger Torhild Gram ved Det helsevitenskapelige fakultet, Universitetet i Tromsø.

– De fleste i denne amerikanske studien begynte å røyke før de fikk sitt første barn, og vi tror at det er særlig de som har økt risiko. Selv om risikookningen er liten, fører den til mange krefttilfeller, siden brystkreft er en hyppig forekommende sykdom. Vi skal for øvrig undersøke sammenhengen mellom røyking og brystkreft risiko i et norsk materiale på rundt 300 000 kvinner, sier Gram.

Trine B. Haugen
trine.b.haugen@hf.hio.no
Tidsskriftet

Litteratur
1. Luo J, Margolis KL, Wactawski-Wende J et al. Association of active and passive smoking with risk of breast cancer among postmenopausal women: a prospective cohort study. BMJ 2011; 342: d1016.

Illustrasjonfoto Istockphoto