Trening er fortsatt sunt

Unge menn med god muskelkraft og høy fysisk yteevne hadde lavere risiko for hjerte- og karsykdom senere i livet. Det viser en svensk studie.

Illustrasjonsfoto: Corbis/NTB scanpix

Rundt 1,1 million svenske mannlige rekrutter fikk målt fysisk yteevne på ergometersykel og muskelstyrke i håndgrepet på sesjon (1). I oppfølgingsperioden på 26 år (median) ble det registrert 26 088 tilfeller av hjerte- og karsykdom og 17 312 tilfeller av arytmi blant disse personene. Både fysisk yteevne og muskelstyrke på sesjon var assosiert med lavere risiko for hjerte- og karsykdom. Sammenhengen mellom fysisk yteevne og arytmi var U-formet, dvs. at de med lavest og høyest fysisk yteevne hadde høyest risiko for arytmi.

– Tidligere studier hos eldre pasientgrupper har vist at fysisk aktivitet og trening har en gunstig effekt på risikoen for sykkelighet og dødelighet av kardiovaskulære sykdommer, sier Marit Aarønæs, hjertespesialist og overlege ved Diakonhjemmet sykehus i Oslo. – Man har også påvist en assosiasjon mellom utholdenhetstrening og økt risiko for arytmier, men så langt har det vært enighet om at fordelene ved fysisk aktivitet veier tyngre enn ulempene, sier hun.

– Dette er en observasjonsstudie med

ynge deltagere, og studiens styrke er størrelsen på kohorten. Dermed er faren for konfundierende funn redusert. Studien har imidlertid relativt kort oppfølgingstid og mangler opplysninger om livsstil og fysisk aktivitet i voksen alder. Konklusjonen også etter denne studien er at fysisk aktivitet, og dermed økt yteevne, er gunstig for kardiovaskulær helse gjennom hele livet. Dette gjenspeiles i Helse- og helsedirektoratets råd om regelmessig fysisk aktivitet, sier Aarønæs.

Martine Rostadmo
Tidsskriftet

Litteratur

1. Andersen K, Rasmussen F, Held C et al. Exercise capacity and muscle strength and risk of vascular disease and arrhythmia in 1.1 million young Swedish men: cohort study. *BMJ* 2015; 351: h4543.

Er kreftbehandling under graviditet skadelig for barnet?

Kreftbehandling av gravide kvinner økte ikke risikoen for kognitive problemer eller nedsatt hjertefunksjon hos barna i de første tre leveårene, viser en ny studie.

Kreftbehandling av gravide vanskeliggjøres ofte av mangelfull kunnskap om mulige skadelige effekter på fosteret. I en multisenterstudie ble 129 barn, født av mødre som fikk diagnostisert kreftsykdom i løpet av svangerskapet, sammenlignet med 129 friske barn med tilsvarende svangerskapslengde og kjønnsfordeling (1). 74% av barna i kreftgruppen ble eksponert for kjemoterapi og 9% for stråling med behandlingsstart etter første trimester.

Ved treårsalderen var det verken forskjell i kognitiv funksjon mellom barn utsatt for kjemoterapi og barn i kontrollgruppen ($p=0,43$), eller mellom alle barn i kreftgruppen og kontrollgruppen ($p=0,08$). Grundig kardiologisk evaluering viste ingen negative langtidseffekter på hjertefunksjonen. En høy andel av barna i kreftgruppen ble født prematurt (61%). Kognitiv funksjon var dårligst blant de premature, men det var ingen forskjeller mellom premature i kreftgruppen og kontrollgruppen.

– I denne studien presenterer man data som er vanskelige å innhente, og som gir vik-

tig kunnskap som er relevant ved behandlingen av gravide med nydiagnostisert kreft, sier Claus Klingenberg, professor og overlege ved Barneavdelingen, Universitetssykehuset Nord-Norge. – Studien er imidlertid liten, noe som gjør funnene usikre. Mange barn i kreftgruppen ble født prematurt, men det er uklart om dette skyldtes at moren ble forløst før termin eller om selve kreftbehandlingen økte risikoen for prematur fødsel, sier Klingenberg.

Erik Sveberg Dietrichs

erik.sveberg.dietrichs@uit.no
Universitetet i Tromsø – Norges arktiske universitet

Litteratur

1. Amant F, Vandenbroucke T, Verheeecke M et al. Pediatric outcome after maternal cancer diagnosed during pregnancy. *N Engl J Med* 2015; 373: 1824–34.

Illustrasjonsfoto: Thinkstock