

» FRA PRESIDENTEN

Høstmørket har tatt tak. Det er fristende å synke dypt ned i sofaen og høre på vinden som blåser utenfor, mens ullpleddet luner som aldri før. Det er kanskje da vi trenger en liten påminnelse om hvor viktig det er å bevege seg.

Fysisk aktivitet – svært viktig for folkehelsen

Karolinska har nettopp publisert en studie som viser at fire av fem hjerteinfarkt kan forebygges. Nøklene er «de fire store»: røyk, alkohol, mat og fysisk aktivitet. Ved å kutte ut røyken, ha et moderat alkoholforbruk, spise riktig og være fysisk aktiv hver dag reduseres risikoen for hjerteinfarkt med 86 %. Det vil jeg si er betydelig (1).

En ny norsk studie konkluderer også med at fysisk aktivitet er enda viktigere enn vi har trodd til nå (2). Mer og mer kunnskap samles, og dette betyr at mulighetene for å drive målrettet primær- og sekundærforebygging basert på dokumentert viten øker. Dette er veldig bra, samtidig som det er viktig å anerkjenne at det å endre livsstil ofte er svært vanskelig, og at det er en fin balansegang mot det som oppfattes som moralisering. Men folk hører på leger. Pasienten lytter til råd fra sin lege og tillegger det som blir sagt stor vekt. Befolkningen har tillit til legers vurderinger og råd i den offentlige debatten. Vi har derfor et ansvar for å informere, lære opp og støtte.

Derfor er det så bra at det nå er laget et eget kurs om fysisk aktivitet. Kurset «Exercise is medicine» ble holdt for første gang på primærmedisinske uke. Dette er en god begynnelse. Jeg tror vi vil se mer av denne spennende utviklingen i årene som kommer.

Legeforeningen ser på fysisk aktivitet som betydningsfullt i helsepolitikken og i det forebyggende helsearbeidet. Vi jobber derfor for innføring av én time fysisk aktivitet hver dag for alle skolebarn. Vi mener ikke en time «gym» hver dag, men enten som aktivitetstime eller som ledd i undervisningen i andre fag. Dette er forsøkt med hell på flere skoler. Det er vist at barnas helse blir bedre i tillegg til at barna blir mer konsentrerte og mobbing går ned. Årsakene til at vi mener akkurat dette tiltaket er så viktig er at det treffer alle barn, på tvers av alle samfunnslag. Det er et såkalt strukturelt tiltak, og det er vist at denne type tiltak har effekt nettopp fordi det treffer bredt. Grunnlaget for gode vaner legges tidlig i livet, og det øker muligheten for at ulikhetene i samfunnet, hvor helse er et viktig element, kan reduseres.

Til nå har helseministrene vegret seg mot å innføre en times fysisk aktivitet, fordi de mener det for dyrt. Helsedirektoratet har vært tydelige i saken og sier at det er mye dyrere å la være. Mens vi venter på politisk beslutningsvilje i denne saken, kan vi brette sammen pleddet, ta på vindjakkene og gå, jogge eller løpe et par runder rundt kvartalet. Det er bra for vinterhelsen.

Litteratur

1. Åkesson A, Larsson SC, Discacciati A et al. Low-Risk Diet and Lifestyle Habits in the Primary Prevention of Myocardial Infarction in Men. A Population-Based Prospective Cohort Study. J Am Coll Cardiol. 2014; 64 (13): 1299-1306.
2. Engeseth K, Hodnesdal C, Grundvold I et al. Heart rate reserve predicts cardiovascular death among physically unfit but otherwise healthy middle-aged men: a 35-year follow-up study. Eur J Prev Cardiol. 2014, Oct. 3.



Hege Gjessing

Hege Gjessing
hege.gjessing@legeforeningen.no
president