

## Även de äldsta männen kan värdesätta sex

Sex fortsätter att vara viktigt för män även upp i de högsta åldrarna. Det visar en analys av sexualiteten hos 75–95 år gamla australiska män i *Annals of Internal Medicine*.

Trots att flera studier visat att sexlivet ofta fortsätter även i högre åldrar brukar äldre personer fortfarande ses som asexuella. Även forskning kring sexuell hälsa tenderar att bortse från sexualitet bland äldre, och exempelvis en rapport från år 2007 som studerade sex bland vuxna australier rekryterade ingen över 64 år.

Författarna till den aktuella studien inbjöd därför 3 274 män i åldern 75–95 år till en enkätundersökning om sexualvanor och sexuell lust. 2 783 män (85 procent) svarade på frågor kring sex och samlevnad, komorbiditet och sociala faktorer. Man mätte även serumtestosteron.

Totalt ansåg runt 49 procent att sex var viktigt i åtminstone någon mån, och bland 90–95-åringar ansåg fortfarande runt 20 procent att sex var viktigt. Runt 31 procent angav att de haft sex minst en



Foto: Colourbox

Av närmare 3 000 män i åldern 75–95 år ansåg nästan hälften att sex var viktigt i denna australiska enkätundersökning.

gång det senaste året, och bland dem ansåg 43 procent att de skulle föredra att ha sex oftare.

I en tvärsnittsanalys var flera faktorer associerade med minskad sexuell aktivitet. Dessa inbegrep bland annat ökande ålder, brist på intresse hos partnern, bristande hälsa, antidepressiv mediciner och betablockerare (men inte andra blodtryckssänkande mediciner). Högre endogena testosteronnivåer kunde också kopplas till ökad sannolikhet för sexuell aktivitet.

Sexualitet är ett känsligt ämne för många, och det går inte att utesluta en viss selektion bland dem som svarat. Studien inbegrep dessutom inga kvinnor, vilket förstas innebär en fortsatt kunskapslucka kring många äldres sexualitet.

Karin Sundström  
läkare, doktorand,  
Karolinska institutet, Stockholm

Hyde Z, et al. *Ann Intern Med*. 2010;153:693-702.

## Stöd för att GI-metoden hjälper bantare att behålla viktnedgång

Vilken kost som är bäst för att bibehålla en lägre vikt efter bantning är huvudtemat i en studie som presenteras i *New England Journal of Medicine*. Frågan är relevant, då de flesta metoder för viktning presenteras inte har någon som helst vetenskaplig evidens, och bland de fåtal som faktiskt har det brukar effekten bara hålla i sig 6–12 månader. Därefter tenderar bantarna att gå upp i vikt igen. Vetenskapligt belagda metoder för varaktig viktning är med andra ord svåra att finna.

Studien bygger på 773 vuxna individer från åtta europeiska länder som alla innan studien påbörjades lyckats med att gå ned minst 8 procent av sin kroppsvikt under en åtta veckor lång lågkalori-diet. Före viktning hade deltagarna ett BMI på <45 men minst 27. Dessa lottades efter den initiala viktning till fem olika dieter under 26 veckors tid. Syftet var att analysera hur bra metoderna var när det gäller att bibehålla den nya, lägre vikten.

Två dieter omfattade högt proteinintag (25 procent av det totala energiintaget) i kombination med lågt respektive högt

glykemiskt index. Två dieter omfattade i stället lågt proteinintag (13 procent av det totala energiintaget) i kombination med högt respektive lågt glykemiskt index. En femte diet utgjorde kontroll och omfattade medelhögt proteinintag och inga restriktioner kring glykemiskt index. För samtliga fem dieter uppgick mängden fett till 25 till 30 procent av det dagliga energiintaget. För att försäkra sig om att deltagarna höll dieten fick de under flera perioder av studien väga sin mat och föra dagbok över sin kost.

Fremsta effektmått var hur vikten från utgångspunkten, alltså då deltagarna gått ned minst 8 procent av sin kroppsvikt, förändrats fram till efter den nya 26 veckor långa dieten. Sämst resultat noterades för gruppen som lottades till lågt proteinintag och högt glykemiskt index. Där gick deltagarna i genomsnitt upp 1,67 kilo. Värt att notera är också att andelen deltagare som hoppade av var högst i denna grupp.

Gruppen med lågt proteinintag i kombination med lågt glykemiskt index ökade sin vikt med marginella 0,33 kilo. I gruppen med högt proteinintag och

»Författarna konstaterar således att ett relativt högt proteinintag i kombination med lågt glykemiskt index verkar vara den bästa metoden för att hålla vikten efter att ha bantat.«

högt glykemiskt index steg vikten med 0,57 kilo. Kontrollerna gick i genomsnitt upp 0,84 kilo.

Den enda grupp där man noterade viktning under den 26 veckor långa dieten var för den med högt proteinintag och lågt glykemiskt index, där vikten minskade något, i genomsnitt med 0,38 kilo. Författarna konstaterar således att ett relativt högt proteinintag i kombination med lågt glykemiskt index verkar vara den bästa metoden för att hålla vikten efter att ha bantat.

Anders Hansen  
leg läkare, frilansjournalist

Larsen TM, et al. *N Engl J Med*. 2010; 363:2102-13.