

Sju frågor ger bra bild av livsstil och hjärt-kärlrisk

AUTOREFERAT. Många har visat att livsstilen påverkar risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdom och framtida död och att risken minskar dramatiskt hos individer som rapporterar flera hälsokriterier. Däremot kan det vara krångligt att utvärdera poäng för exempelvis medelhavskost och tidskrävande arbete eller räkna fram ett BMI – faktorer som tillsammans med rökning visat sig vara viktiga.

I stället kan man få samma information med sju enkla ja-/nej-frågor som speglar viktiga komponenter i en hälsosam livsstil, enligt en nypublicerad studie i *International Journal of Cardiology*.

Frågorna (Fakta 1) tar bara någon minut att gå igenom med en patient och identifierar snabbt förbättringspotentialen i livsstilen. Summan av ja-svaren på frågorna visade sig spegla en dramatisk effekt på risken att dö i förtid och även kunna förutsäga risk att drabbas av hjärtinfarkt, stroke och instabil angina som krävt sjukhusvård.

Osund livsstil definierades som 0–2 hälsokriterier. Redan med tre hälsokriterier framkom skillnader. Personer som rapporterade 4–5 hälsokriterier hade halverad risk att dö i förtid, och risken att drabbas av hjärt-kärlsjukdom var nästan halverad. Personer som rapporterade 6–7 hälsokriterier hade mycket låg risk att drabbas av båda utfallen, fyra gånger lägre risk och som kvinna tre gånger lägre risk att dö i förtid, medan risken för hjärt-kärlsjuk-

FAKTA 1

Sju frågor som avslöjar din livsstil.

1. Är du icke-rökare?
2. Dricker du mellan ett glas (öl/vin/4 cl sprit) i månaden och tre glas/dag?
3. Tränar du så att du blir svettig en gång i veckan eller oftare (minst 30 min)?
4. Äter du processat kött (korv, bacon, sylta) som huvudrätt mer sällan än en gång i veckan?
5. Äter du fisk varje vecka?
6. Äter du grönsaker varje dag?
7. Äter du frukt varje dag?

dom var 2–3 gånger lägre för både kvinnor och män.

För att utesluta att resultaten kan förklaras av övervikt eller utbildning justerades regressionsmodellerna för BMI (kontinuerlig variabel) och utbildningsnivå. Hälsokriterierna påverkade således risken för såväl normalviktiga som överviktiga och obesa. Studien baseras på data från drygt 4 200 60-åriga svenska kvinnor och män som följdes i elva år i svenska döds- och slutenvårdsregister.

Axel C Carlsson

med dr, Centrum för allmänmedicin

Per Wändell

professor, institutionen för neurobiologi, vårdvetenskap och samhälle; båda Karolinska institutet, Stockholm

Carlsson AC, Wändell PE, et al. *Int J Cardiol*. Epub 22 nov 2012. doi: 10.1016/j.ijcard.2012.10.045

Folat påverkade inte cancerrisken

I *Lancet* presenteras en studie där man undersökt om det finns en koppling mellan tillskott av folat och ökad risk för malignitet. Studien är en metaanalys och inkluderar 13 olika undersökningar som i sin tur totalt omfattar 49 621 deltagare. Deltagarna behandlades med folat i genomsnitt i drygt fem år. Resultaten visar att det visserligen fanns en riskökning för individer som åt folat, både för cancer generellt och för prostatacancer, men denna riskökning är inte statistiskt signifikant.

Resultatet kan därför sammanfattas med att folat inte kan kopplas till ökad malignitetsrisk vare sig generellt eller för enskilda cancerformer, däribland prostatacancer.

Värt att notera är att de folatnivåer som deltagarna i de olika ingående studierna uppnådde oftast låg en bra bit över vad som normalt uppnås om man äter folattillskott.

Det går dock inte att helt avfärda en ökad cancerrisk på basis av resultaten, konstaterar författarna, som efterfrågar ytterligare forskning inom fältet med längre uppföljningstid.

Frågeställningen om tillskott av folat kan kopplas till ökad förekomst av cancer har bli aktualiserats efter farhågor om att risken för prostatacancer kan vara ökad för män som får i sig mycket folat.

Anders Hansen

leg läkare, frilansjournalist

Vollset S, et al. *Lancet*. Epub 24 jan 2013. doi: 10.1016/S0140-6736(12)620001-7

Telomerlängd kopplad till förkylningsrisk

Telomeren, den repeterande sekvensen DNA i slutet av varje kromosom som skyddar genomet och som förkortas varje gång kromosomen delas, har blivit ett populärt forskningsfält, framför allt då dess längd har kopplats till åldrande.

I en studie i *JAMA* presenteras ett oväntat samband. Forskare har nämligen funnit en koppling mellan korta telomerer och risk att drabbas av förkylning. Författarna har undersökt telomerens längd hos 152 friska individer mellan 18 och 55 års ålder. Samtliga utsattes för rinovirus 39 genom att droppar med viruset gavs nasalt. Man undersökte sedan vilka deltagare som infekterades (blev förkylda) inom fem dagar efter vi-

rusexponeringen. Individer med korta telomerer visade sig i ökad utsträckning smittas av viruset.

Sambandet mellan telomerlängd och smittrisk var särskilt starkt hos äldre. Telomerens längd mättes i olika celltyper i blodet, och kopplingen mellan telomerlängd och smittrisk var starkast för CD8CD28-celler, en typ av T-celler. Det faktum att det var i just denna celltyp som sambandet var tydligast innebär att kort telomerlängd kan indikera att immunförsvarets förmåga är nedsatt.

Därtill kan resultaten indikera att kort telomerlängd är en markör för ökad risk att drabbas av framtida sjukdom, däribland något så banalt som en vanlig förkylning. Studien är naturligtvis be-



Foto: SPL/IBL

Sambandet mellan telomerlängd och risk för smitta var särskilt starkt hos äldre.

gränsad i termer av antal deltagare, varför resultaten måste verifieras i större undersökningar innan man kan dra större växlar på rönen.

Anders Hansen

leg läkare, frilansjournalist

Cohen S, et al. *JAMA*. 2013;309:699-705.