



KLINIK OCH VETENSKAP Ultraljudsbild av foster med nackupplärning (NUPP), graviditetsvecka 11. Sidan 3460

3474 Obstetriker kritiserar HSAN-beslut i två fall. »Tendensen kan bli att gör jag bara kejsarsnitt klarar jag mig alltid«

Båda besluten har överklagats

3475 Riksstämman – Sveriges största medicinska mötesplats *Gunilla Bolinder*

3476–3535 Riksstämmoprogrammet

3536 Förbundsnytt

DEBATT OCH BREV

3539 Öppen psykiatrisk vård med särskilda villkor är tråkigt nog oundgänglig *Ulf Brettstam*

3540 Replik: Vettlösa beskyllningar från Brettstam *Johan Cullberg*



KULTUR Problematisk psykiatri genom åren. Hypnos är en inte helt vetenskapligt klarlagd behandlingsform för att ta bort minnesblockeringar, fobier och manier. Här »Hypnotisk seans« av Richard Berg från 1887.

Många frågor kräver svar innan CUB kan införas i kliniken *Jan Wahlström*

3541 Replik: Föräldrade metoder bör utmönstras *Peter Conner, Anna Marsk, Harald Almström, Magnus Westgren*

3542 Gentestning för långt QT-syndrom används i klinisk verksamhet *Eva-Lena Stättin, Annika Rydberg, Steen M Jensen*

KULTUR

3543 Problematisk psykiatri *Nils Brage Nordlander*

3545 Medicinens språk Badsårsfeber! Vibrios? *Rickard Eitrem*

3546 LEDIGA TJÄNSTER

3548 PLATSANNONSER

3573 MEDDELANDEN



Artiklar märkta med R-sigillet har genomgått referentbedömning. Varje manuskript granskas av minst en (ofta fler) av Läkartidningens stab av 220 fasta och 350 extraordinarie vetenskapliga experter. Granskningen av manuskript sker enligt internationella rekommendationer (www.icmje.org).

Sömnbrist bakom barnfetma

Novembernumret av Archives of Disease in Childhood, en ledande pediatriktidskrift, påtalar endokrinologen Shahrhad Taheri sambandet mellan sömnbrist och barnfetma. Indicierna på att för lite sömn är en bidragande faktor till övervikt hos barn är så starka att en folkhälsokampanj för att sova mer är motiverad.

Minst 13 stora populationsstudier visar på en stark koppling mellan risken för övervikt och för lite sömn även om man korregerar för livsstilsfaktorer som TV-tittande.

Sambandet är tydligast hos förskolebarn där sömnbrist predisponerar även för övervikt på längre sikt.

Eftersom tillgängliga data talar för att barn och tonåringar sover allt mindre samtidigt som överviktsproblemen ökar är det lätt att misstänka att det finns ett direkt samband mellan sömnbrist och övervikt.

En biologisk förklaring till detta kan vara hur de aptitreglerande hormonerna leptin och

ghrelin påverkas av sömn. Hormonerna har delvis antagonistiska effekter. Leptinet utsöndras av fettceller, och låga leptinnivåer, som signalerar energibrist, ökar aptiten. Ghrelinet utsöndras av magsäcken när den är tom. Nivåerna är högst före måltid, och höga ghrelinnivåer stimulerar aptiten.

Redan en måttlig sömnbrist både sänker nivåerna av leptin och höjer utsöndringen av ghrelin. Effekten är inte bara en ökad aptit utan även ett starkt sug efter kaloriska födoämnen.

Att barn och ungdomar sover mindre idag brukar förklaras med att den tid som ungdomar ägnar åt elektroniska medier som TV, datorspel och mobiltelefoner tar tid från nattvilan.

Det beteendet är svårt att ändra, och därför har vi enligt Taheri inte råd att vänta tills kausalsambandet mellan sömnbrist och fetma bevisats utom allt tvivel.

»Minst 13 stora populationsstudier visar på en stark koppling mellan risken för övervikt och hur mycket man sover även om man korregerar för livsstilsfaktorer som TV-tittande.«



Josef Milerad medicinsk chefredaktör

josef.milerad@lakartidningen.se