

Bättre effekt av motion i dagsljus

En kanadensisk forskargrupp rapporterar från en randomiserad, kontrollerad studie där man testade effekter av ökad fysisk aktivitet med eller utan tillägg av dagsljus på kroppsvikt och kroppssammansättning hos överviktiga individer.

29 överviktiga eller obesa individer (medel-BMI strax över 30) rekryterades till studien. Personer med depression eller sömnstörningar uteslöts. 14 individer randomiserades till motion enbart (grupp A) och 17 till motion med tillägg av dagsljus (grupp B). Majoriteten (25) var kvinnor. Motionen bestod i båda grupperna av handledda pass à 30 minuter på motionscykel tre gånger i veckan. Intensiteten var måttlig och motsvarade ca 65 procent av maximal puls. Grupp B fick en dagsljuslampa (5 000 lux), och de ombads använda den en timme varje dag mellan klockan 9.00 och 14.00 de dagar de inte tränade på motionscykeln. De dagar de tränade använde de lampan 30 minuter under träning och 30 minuter vid annan tid. Deltagarna ombads att äta som vanligt, och de fick inte veta att man skulle studera effekter på vikt och kroppssammansättning. Man sa att syftet var att studera effekter på sömn och välbefinnande.

Vid start, efter sex veckors intervention och tre månader efter avslutad intervention mättes längd, vikt, puls, blod-

tryck och kroppssammansättning med bioimpedans. Vid start och efter sex veckor fyllde deltagarna också i frågeformulär för att skatta humör, depressivitet inklusive årstidsvariation, sömn, dagtrötthet och vitalitet.

25 av 29 personer fullföljde studien, som startade i oktober och slutade under tidig vår. En liten men signifikant vikt-nedgång sågs i båda grupperna (grupp A -0,5 kg, grupp B -1,1 kg) efter sex veckor. Skillnaden i vikt-nedgång mellan grupperna var inte signifikant. Andelen kroppsfett, som var lika initialt i båda grupperna, förändrades inte signifikant i grupp A (42,3 procent vid start och 42,9 procent efter sex veckor) men minskade signifikant från 41,3 till 39,2 procent i grupp B, som fått tillägg av dagsljus. I den gruppen förbättrades också humöret/stämningläget signifikant. Inga effekter sågs på sömnen i någon av grupperna.

Studien är den allra första i sitt slag. Den är liten och pågick bara i sex veckor men förefaller välgjord. Fynden är intressanta, och man kan spekulera om bakomliggande mekanismer.

Det är känt att ljusbehandling ökar blodnivåerna av serotonin, och detta är sannolikt en av mekanismerna bakom den antidepressiva effekten av ljus. Serotonerga mekanismer kan också påverka intag av både kolhydrater och fett,



Foto: Mujo Korach/IBL

En rask lunchpromenad är bra för både humöret och kroppssammansättningen.

även om resultat från humanstudier är begränsade. Möjligen kan det också finnas kopplingar mellan det serotonerga systemet och leptin och andra hormoner med viktiga funktioner i regleringen av energiomsättningen. I väntan på fler studier på området skadar det nog i vilket fall inte med rask lunchpromenad i vårljuset, som äntligen återkommit!

Mai-Lis Hellénus

professor, institutionen för medicin, Karolinska institutet, Stockholm

Dunai A, et al. Moderat exercise and bright light treatment in overweight and obese individuals. *Obesity*. 2007;15:1749-57.