

## Fysisk aktivitet hos unge beskytter mot type 2-diabetes

God fysisk form når man er ung kan beskytte mot type 2-diabetes i voksen alder. Det viser en svensk studie.

Lite fysisk aktivitet er en kjent risikofaktor for utvikling av type 2-diabetes. Det har likevel vært smått med forskning på hvorvidt god fysisk form allerede i tenårene reduserer risikoen for utvikling av type 2-diabetes voksen alder.

I en svensk studie ble over 1,5 millioner vernepliktige menn fra perioden 1969–97 inkludert, dvs. over 97% av alle svenske menn (1). Aerob muskelkapasitet og muskelstyrke ble målt ved 18 års alder. Frem til 2012 utviklet over 34 000 av dem type 2-diabetes. Lav aerob muskelkapasitet og lav muskelstyrke ved 18 års alder ga tre ganger så stor risiko for diabetesutvikling (95% KI 2,88–3,27).

– Denne studien er en glimrende illustrasjon av hva nasjonale registre kan brukes til, sier Anders Palmstrøm Jørgensen, som er overlege ved Seksjon for spesialisert endokrinologi ved Oslo universitetssykehus. – Funnene gir gode argumenter for at kroppsvøvingfaget i skolen bør styrkes, blant annet for å demme opp for den økende forekomsten av diabetes, sier Jørgensen.

– Studien omfatter ikke data om fysisk form etter 18 års alder og kan derfor ikke si noe om aktivitet i ung alder i seg selv virker beskyttende mot utvikling av type 2-diabetes eller om fysisk form i ungdommen er en indikator for fysisk aktivitet senere i livet, sier han.

**Kaveh Rashidi**  
Tidsskriftet

### Litteratur

1. Crump C, Sundquist J, Winkleby MA et al. Physical Fitness Among Swedish Military Conscripts and Long-Term Risk for Type 2 Diabetes Mellitus: A Cohort Study. *Ann Intern Med* 2016. E-publisert 8.3.

## VERDENS HELSE

### Fortsatt lav dødelighet av koronarsykdom i Japan

Japanere har lavere dødelighet av koronarsykdom enn europeere og nordamerikanere. Dette kan ikke forklares med ulikheter i kolesterolnivå, som man tidligere antok var årsaken.



Illustrasjonsfoto: Zuma Press/NTB scanpix

Dødeligheten av koronarsykdom har lenge vært betydelig lavere i Japan enn i Europa og Nord-Amerika. Japan er på verdenstoppen i forventet levetid. Studier av japanere som emigrerte til USA i 1970-årene har vist en dramatisk økning i deres risiko for koronarsykdom. Derfor har det vært ventet at endringer av livsstilen i Japan i retning vestlig levemåte skulle gi økt forekomst av koronarsykdom i landet. En ny studie viser at dette ikke har skjedd (1).

I studien ble tidstrender for dødelighet av koronarsykdom og befolkningsdata om kolesterolnivå og andre risikofaktorer i perioden 1970–2007 analysert for Japan og syv vestlige land, nemlig Australia, Canada, Frankrike, Spania, Storbritannia, Sverige og USA. I alle landene var det fallende nivåer av total-kolesterol, bortsett fra i Japan. Der var det økende nivåer, og landet gikk fra å ligge langt under de andre landene til å havne på gjennomsnittet.

Allikevel var dødeligheten ved koronarsykdom fallende i samtlige land, inkludert

Japan, der den fortsatt er betydelig lavere enn i de øvrige landene. For eksempel var koronar dødelighet for aldersgruppen 50–69 år 67% lavere for menn og 75% lavere for kvinner i Japan enn i USA. Endringer i forekomst av andre kjente risikofaktorer, slik som blodtrykk, røyking, diabetes og kroppsmasseindeks, var sammenlignbare i Japan og øvrige land. Forskerne konkluderer med at det må finnes en ukjent faktor som virker beskyttende mot koronarsykdom hos japanere som bor i Japan.

**Kristoffer Brodwall**  
kristoffer.brodwall@gmail.com  
Institutt for global helse og samfunnsmedisin  
Universitetet i Bergen

### Litteratur

1. Sekikawa A, Miyamoto Y, Miura K et al. Continuous decline in mortality from coronary heart disease in Japan despite a continuous and marked rise in total cholesterol: Japanese experience after the Seven Countries Study. *Int J Epidemiol* 2015; 44: 1614–24.