

HÄLSA

REDAKTÖR CHARLOTTE PEHRSON
charlotte.pehrson@vi-tidningen.se

MED APANS GODA MINNE

Schimpanser har betydligt bättre minne än människor. Det visar nya experiment av den japanske schimpansforskaren Tetsuro Matsuzawa. Han har tidigare visat att schimpanser är betydligt bättre än människor på att hålla fem siffror i minnet, trots att de bara fått titta på siffrorna i 0,2 sekunder. I de senaste försöken testade Matsuzawa även med sex, sju och åtta siffror. Ingen av de mänskliga försökspersonerna klarade mer än sex siffror, inte ens om de fick träna i månader. Men schimpanserna klarade övningen med glans – de kom ihåg även åtta siffror.

ELEKTROD MILDRAV PARKINSONS

Elektrisk stimulering av nervbanor i ryggmärgen kan ge personer med Parkinsons sjukdom bättre rörlighet, visar ny forskning. I försöken sänktes signalsubstansen dopamin, som kontrollerar musklerna, hos både råttor och möss så kraftigt att de fick parkinsonliknande symptom. När de sedan ryggmärgsstimulerades med hjälp av en inopererad elektrod förbättrades motoriken upp till 26 gånger. Forskare från Lunds universitets Neuronano Research Center (NRC) och Duke Center for Neuroengineering i USA står bakom studien. I Sverige har ungefär 20 000 personer parkinsons.

LILA "SUPERTOMATER"

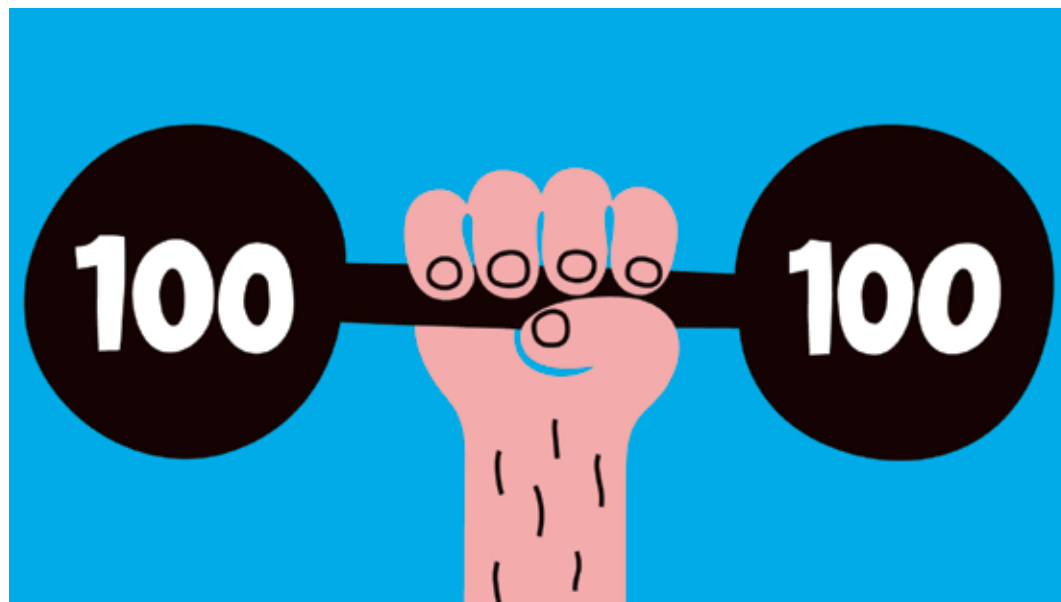
Brittiska forskare har tagit fram en genmodifierad "supertomat" som bland annat ska motverka cancer, hjärtproblem och diabetes. Tomaten är lila eftersom den innehåller det antioxiderande färgämnet antocyanin, som är känt för sina goda effekter på vår hälsa.

Antocyanin finns i bland annat blåbär, vindruvor och björnbär. Fler tester ska göras vid John Innes Centre i Norwich, England, innan tomaten kan komma ut på marknaden.



Super-tomat.

COLOURBOX



FELLOW DESIGNERS

Det är aldrig för sent att börja lyfta skrot



Styrketräning är rena mirakelkuren för 65-plussare. Forskning visar att även 90-åringar

kan bygga upp sin muskelmassa och styrka. Eva Jansson, professor i fysiologi vid Karolinska Institutet, tycker att gym borde finnas på varje äldreboende.

Varför är styrketräning så bra?

– För att de positiva hälsoeffekterna är ovärderliga, oavsett ålder och hälsotillstånd. Styrketräning kan till exempel minska smärtan och förbättra funktionen vid led- och ryggbesvär; insulinkänsligheten blir bättre; ämnesomsättningen ökar; symptomen vid depression och ångest mildras – och så förhindras sannolikt fallolyckor eftersom styrka, gångförmåga och balans blir bättre. Så det är aldrig för sent att börja?

– Nej, det finns ingen övre

gräns för när träningen slutar ge effekt. Dessutom är styrketräning en färskvara. Flera decenniers förlust av styrka kan faktiskt byggas upp på bara några månader. I 80-årsåldern har du halverat din muskelmassa jämfört med tidigare i livet och börjar du träna då påverkas vardagen tydligt. Bara att resa dig ur en stol kan bli mycket lättare.

Men är det inte farligt för äldre att styrketräna?

– Nej, studier visar att styrketräning är säkrare än konditionsträning, även bland dem med hjärt-/kärlsjukdomar.

Hur mycket bör man träna för att få effekt?

– Två gånger i veckan, där åtta till tio olika rörelser repeteras cirka tio gånger vardera. Några stora maskiner behövs inte men belastningen ska vara tillräckligt stor för att man ska bli trött i musklerna. Äldre bör ha lite lättare vikter eller mot-

stånd men i stället repetera rörelsen, till exempel en bensträckning, ytterligare ett par gånger. Gummiband, eller theraband, är ett bra och väldigt enkelt redskap som man kan använda hemma. Man kan också använda kroppen som motstånd, som Kjerstin Dellert gör i sitt styrketräningsprogram för äldre.

Det var först under 1990-talet i USA som styrketräning rekommenderades för "vanligt folk". Varför så sent?

– Styrketräning skrevs faktiskt ut på recept i Sverige i slutet av 1800-talet, men detta försvann sedan och styrketräning började betraktas som något exklusivt för elitidrottare, troligtvis för att sjukgymnastiken kom in i bilden.

W Få tips på övningar av träningsexperten Katarina Woxnerud på www.vi-tidningen.se/halsa

TÄNK – SÅ SKRIVER TWITTER SJÄLV

Snart kan du skicka meddelanden på internet via mikrobloggen Twitter bara genom att tänka. I USA har doktoranden Adam Wilson uppfunnit en huva med elektroder som avläser hjärnaktiviteten. Meddelandet formuleras genom att användaren koncentrerar sig på en enda bokstav samtidigt som alfabetet blinkar på en datorskärm. Förhoppningen är att tekniken ska kunna hjälpa totalförlamade att kommunicera. <http://twitter.com/uwbci>

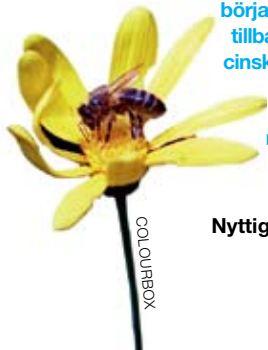
DANSKARNA STRAMAR ÅT

Dyrare choklad och läsk ska göra att danskarna äter mindre av det goda och därmed blir sundare, enligt ett förslag från regeringens Forebyggelsekommission. Tur att det är 2000-tal och inte 1700-tal. Då ansågs socker vara ett läkemedel och såldes i Sverige på apotek. Tanken att sötsaker skulle kunna vara något onyttigt existerade inte. Däremot bestämde makten redan då över vad vi fick stoppa i oss. Genom så kallade "överflödesförordningar", statliga regler, fastställdes vad som fick serveras på konfektborden. Högreståndspersoner fick kosta på sig marsipan och vin, medan bönder bara fick bjuda på nötter och inhemsk frukt sötdad med honung. (Källa: Nordiska museet)

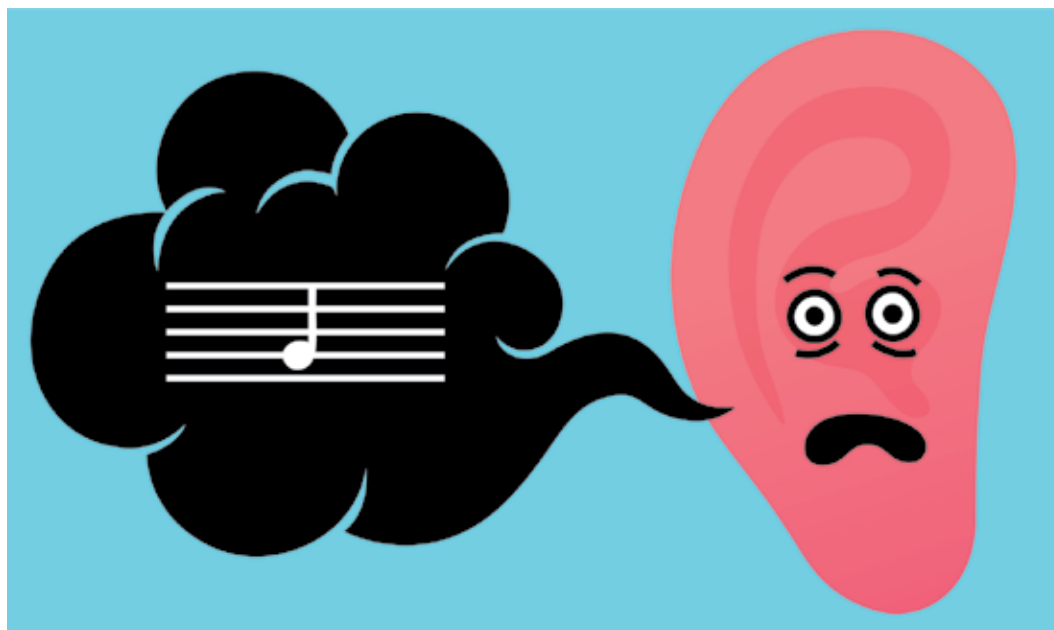
HONUNG BRA MOT SJUKA BIHALOR

Nalle Puh skulle säkert jubla över upptäckten att det är bra att stoppa "håning" i näsan – åtminstone för den som har bihålainflammation. Forskare vid University of Ottawa i Kanada har kommit fram till att vanlig honung är bättre än antibiotika på att döda de resistenta bakterier som orsakar kronisk bihålainflammation. Honung användes som läkemedel fram till efter andra världskriget, då antibiotikan kom. På senare år har honungen börjat komma tillbaka för medicinsk användning eftersom resistensen mot antibiotika ökar.

Nyttig bisyssla.



COLOURBOX



FELLOW DESIGNERS

Snabb ökning av tinnitus bland unga



När Rolling Stones spelade i Sverige för första gången 1965 var deras ljudanläggning

ungefär lika liten som dagens hemmastereo. Vid besöket för några år sedan hade de flera långradare med ljud med sig.

– Det är inte konstigt att tinnitus har ökat kraftigt, säger tinnituskonsulten Cathrine Forsberg som själv är drabbad.

Hon hör sju olika ljud inne i huvudet; en myggsvärm i höger öra, vågskvalp och stormar i vänster, och det typiska "tv-tjuset" samt pip i olika tonlägen i båda.

Vad hände dig?

– Jag fick tinnitus 1986, när jag var 15 år. Jag hade haft för hög volym på min freestyle en dag. På kvällen när jag tog av mig lurarna lät det så mycket i huvu-

det att jag såg min kompis läppar röra sig utan att jag hörde vad hon sa. Men då klassades tinnitus ännu som psykisk sjukdom och var inget man talade högt om.

Hur vanligt är tinnitus?

– Cirka 1,5 miljon svenskar har tinnitus. Antalet unga som drabbas ökar i rasande takt. En studie gjord vid Sahlgrenska Universitetssjukhuset visade att mängden sjuåringar med tillfällig eller permanent tinnitus hade ökat från 12 till 60 procent mellan 1997 och 2004. Och under mina tio år som föreläsare på skolor har jag själv märkt en ökning från 0,5 till 3 elever per klass.

Hur ser framtiden ut?

– Jag tror att det kommer att bli problem när dagens hörselskadade ungdomar vill utbilda sig till poliser, brandmän, piloter och andra yrken som kräver fullgod hörsel, eftersom de inte kommer att bli antagna.

Vad beror ökningen på?

– En elev berättade att hon bara hört riktigt tystnad en gång och då hade hon hört sina egna tankar, vilket var det värsta hon varit med om. Jag tror att många unga dövar en inre oro med ljud, men också att vi håller på att "förgifta" jorden med ljud. Vi skapar nya hela tiden.

Hur kan jag undvika att få tinnitus?

– Sänk ljudvolymen och använd rätt öronproppar. De av skumplast, som öses ut på konserter, är gjorda för bullerindustrin. Plockar du ut dem för att du inte hör medan det är hög volym, är det faktiskt större risk att du får tinnitus än om du inte har något skydd alls. Använd i stället proppar som har membran i form av flänsar.

Går tinnitus att bota?

– Ja, tillfällig tinnitus, som kan bero på en vaxpropp, bettfel eller muskelspänningar.

FOTO: LEONTINA FORSBERG

POWERPOINT SUGER

Visst kan man skratta åt de gamla hederliga overheadapparaterna, men nu visar forskning att datorns PowerPoint-presentationer inte alls är bättre. Tvärtom. Text som sveper in från sidan, symboler som blinkar och bilder som tonas ut distraherar och försämrar inläringen. Rörliga presentationer kräver större koncentration, vilket gör det svårare att minnas innehållet. Animerade presentationer är inte annat än underhållande förströelse, slår forskarteamet fast. (Källa: Journal of Innovation and Learning.)

SNABBARE BESKED OM BRÖSTCANCER

Snart kan det bli lättare för den som drabbats av bröstcancer att få veta om utsikterna är bra eller dåliga. Genom att ta ett prov på tumören och titta på sammansättningen av 51 olika gener, kan patienterna delas in i två olika grupper; de med god prognos och de som behöver extra behandling. Det säger forskare vid Sahlgrenska akademien. Bröstcancer är den vanligaste formen av cancer hos kvinnor. Varje år drabbas 7 000 personer i Sverige, ett fåtal män.

SOV OCH MINNS MER

Varit med om något underbart? Gå och lägg dig! Fått en utskällning? Håll dig vaken! En amerikansk studie visar att vi minns känslosamma händelser bättre om vi sover strax efteråt.

Två grupper testades, där den ena gick och lade sig bara ett par timmar efter att ha fått se känslomässigt neutrala samt negativa bilder. Fyra månader senare kom de ihåg de negativa betydligt bättre än den grupp som fått vänta längre med att sova.

Ett lyckat möte?
Gå och lägg dig!

COLOURBOX



FELLOW DESIGNERS

Medicinsk yoga i stället för sjukgymnastik



Om tre-fem år kommer yoga att vara ett vanligt inslag i den svenska sjukvården.

Det säger Göran Boll som driver IMY, Institutet för medicinsk yoga i Stockholm. Sedan 1996 har han utvecklat en terapeutisk form av yoga, medicinsk yoga, som nu sprider sig över Sverige.

Varför kommer yoga att ta plats inom vården?

– För att det finns ett stort och växande intresse bland vårdpersonalen. Jag höll nyligen en introduktion i Skåne för 65 specialistutbildade läkare som alla sa: ”Wow, vad spännande!”. Så hade det inte varit för tio år sedan. Jag tror att de kan känna sig begränsade av att i princip bara ha skalpell och pillerburk att erbjuda när många patienter i dag kommer med nya typer av problem.

Inom vilka områden används medicinsk yoga i dag?

– Alla möjliga. Vid utbrändhet har den varit väldigt framgångsrik. Goda resultat har också visats hos personer med ätstörningar, migrän, Parkinsons och kroniska ryggproblem.

Hur skiljer den sig från annan yoga?

– Den anpassas efter dina behov. Du säger var du har ont – i huvudet, magen, ryggen eller i själen – och sedan utformar terapeuten ett program för just dig. Tanken är att du sedan ska fortsätta att träna på egen hand. Själva yogaformen är kundaliniyoga.

Vad är det?

– En av de äldsta yogaformerna, över 5 000 år gammal. Kundaliniyoga består av enkla fysiska övningar som kombinerar andningsteknik, koncentrationsteknik, djupavslappning och meditation. Övningarna

påverkar både kropp och sinne, och ger märkbara upplevelser på en gång.

Så jag behöver inte stå på händer eller vika mig dubbel?

– Nej! Det finns över 200 olika yogaformer i världen varav de flesta är moderna hybrider som blandar yoga med något annat. Det finns till exempel bastuyoga, trädgårdsyoga, punkrocksyoga – och nakenyoga, som är stort bland homosexuella i USA. Doga, där du tränar tillsammans med din hund, har nyligen kommit till Sverige.

Du har länge samarbetat med forskare, psykologer och läkare. Vad är senaste nytt?

– Ett färskt forskningsprojekt på Danderyds sjukhus visar att medicinsk yoga är bättre än sjukgymnastik för patienter som haft hjärtinfarkt. Yoga kan förhindra att de drabbas igen.

Läs mer: www.medicinskyoga.se
www.yogakliniken.se (Sveriges enda nätverk av yogiska kliniker)