



Annika Rosengren, professor vid Sahlgrenska akademien i Göteborg.

2020-02-03 06:20 CET

Svår fetma fyrfaldigar risken för hjärtsvikt hos unga kvinnor

Unga kvinnor med svår fetma löper fyra gånger högre risk att drabbas av hjärtsvikt än normalviktiga. Det visar en ny studie som gjorts med stöd av Hjert-Lungfonden. Forskningsresultaten kan få stor betydelse för att minska risken för en av våra mest dödliga hjärt-kärlsjukdomar.

– Det här är första gången som fetma så tydligt har kunnat kopplas till hjärtsvikt hos unga kvinnor. Eftersom övervikt fortsätter att öka bland unga människor i Sverige så är det en potentiellt tickande bomb om dessa grupper tar med sig sin övervikt in i äldre år, då hjärtsvikt är vanligt förekommande,

säger Annika Rosengren, professor vid Sahlgrenska akademien i Göteborg.

Genom forskning och forskningsbaserad kunskap har dödligheten i hjärt-kärlsjukdom minskat med 43 procent, alltså närmare halverats, sedan millennieskiftet. Men den positiva utvecklingen för hjärtsvikt går betydligt långsammare än för andra hjärt-kärlsjukdomar. En ny studie med stöd av Hjärt-Lungfonden visar ett tydligt samband mellan övervikt och risken för hjärtsvikt hos unga kvinnor.

Studien baseras på data från över 1,3 miljoner kvinnor i åldrarna 18-45 år. Dessa har följts upp mot patientregistret för att se hur många som senare i livet fick hjärtsvikt. Resultaten visar att övervikt är den tydligaste riskfaktorn. Vid BMI 21 är risken för hjärtsvikt som lägst, bara en på ungefär 700 drabbas. Redan vid ett BMI på 25, som är den medicinska gränsen för övervikt, ökar risken med cirka 50 procent. Vid svår fetma (BMI över 35) har risken för hjärtsvikt fyrfaldigats. Studien har publicerats i European Journal of Preventive Cardiology.

I dag lever närmare 200 000 kvinnor i åldrarna 16–44 år i Sverige med fetma, det vill säga ett BMI på 30 och uppåt. Under de senaste tio åren har denna andel ökat från 8 till 11 procent.

– Tack vare forskningen minskar dödligheten i hjärt-kärlsjukdom, men våra levnadsvanor riskerar att bryta den positiva trenden. Därför är det oerhört viktigt med en nationell handlingsplan för hälsosammare matvanor och förebyggande åtgärder i form av till exempel mer rörelse i skolundervisningen, säger Kristina Sparreljung, generalsekreterare för Hjärt-Lungfonden.

Hjärt-Lungfonden samlar in pengar till forskning för att besegra vår tids största folksjukdomar i hjärta, kärl och lungor. Förra året delade organisationen ut rekordbeloppet 351 miljoner kronor till forskningen.

För mer information, kontakta gärna: Anna Aderlund, press- och pr-ansvarig Hjärt-Lungfonden, telefon 0708-544 239, anna.aderlund@hjart-lungfonden.se

Bilder:

- [Illustration av hjärtsvikt](#)
- [Annika Rosengren, professor vid Sahlgrenska akademien i Göteborg](#)
- [Kristina Sparreljung, generalsekreterare, Hjärt-Lungfonden](#)

Fakta om forskningsstudien

Titel och länk: [Body mass index in women aged 18 to 45 and subsequent risk of heart failure](#) Metod: Prospektiv registerbaserad kohortstudie

Publicering: European Journal of Preventive Cardiology

Publiceringsdatum: 5 november 2019

Fakta om fetma(Källa: Hjärt-Lungfonden)

Vad är fetma? BMI, Body Mass Index, beräknas genom att dividera kroppsvikt (kilo) med kroppslängd (meter) i kvadrat. En person som väger 70 kilo och är 1,70 meter lång har ett BMI på 24,2 ($70/1,7^2$). Normalvikt motsvarar ett BMI på 18,5-24,9. Personer med ett BMI över 30 räknas som feta, medan personer med ett BMI över 25 räknas som överviktiga. Gränsen för svår fetma går vid BMI 35.

Varför är fetma farligt? Fetma leder till ökad risk för en rad sjukdomar såsom diabetes typ 2, hjärt-kärlsjukdom och vissa cancerformer.

Orsakerna är flera:

- Ökad fettansamling ökar kroppens blodvolym, vilket leder till att hjärtat behöver pumpa mer blod. Det medför att blodtrycket stiger vilket ökar den mekaniska belastningen på hjärtat, något som bland annat kan orsaka hjärtsvikt.

- När kroppen inte gör av med all energi den får via maten lagras överskottet delvis som fett i kroppen, delvis som fett som cirkulerar i blodet. Efter hand avlagras fett i blodkärlsväggarna och bildar plack, som i förlängningen kan stoppa blodflödet och orsaka stroke eller hjärtinfarkt.

- Bukfett frisätter hormoner som kan påverka ämnesomsättningen, bland annat hur glukos och insulin hanteras i kroppen. Det leder i sin tur till en ökad risk för diabetes typ 2.

Hur går jag ner i vikt? Enligt Livsmedelsverket bör den som vill gå ner i vikt se till att få minst 30 minuters rörelse om dagen, äta mer fullkorn, minska intaget av socker, rött kött och chark, samt äta 500 gram frukt och grönsaker varje dag.

Fakta om hjärtsvikt (Källa: Hjärt-Lungfonden)

Hjärtsvikt är: Ett allvarligt tillstånd som innebär att hjärtmuskeln inte orkar dra ihop sig tillräckligt eller att kammarväggarna är för styva.

Symptom: Andfåddhet, trötthet, nattlig hosta, svullna fotleder, försämrad fysisk förmåga.

Drabbade och döda: 250 000 personer i Sverige lider av hjärtsvikt. Sjukdomen kan vara svårt invalidiserande och prognosen är sämre än för många cancersjukdomar. Över 3 000 personer dör av diagnosen hjärtsvikt varje år, men många dör också av svåra komplikationer i samband med sin hjärtsvikt, till exempel lunginflammation, njursvikt eller propp i lungan. Sjukdomen ökar gradvis genom livet och blir vanlig först i höga åldrar (75+).

Hjärt-Lungfondens mål: Forskningens mål är att hjärtsvikt upptäcks tidigare och att behandlingen förbättras, så att den som drabbas får ett längre liv med ökad

livskvalitet.

Forskningsframgångar: Tack vare forskningen har bland annat EKG-apparaten, sviktpacemakern och ultraljudstekniken kunnat utvecklas. Forskningen ligger även till grund för dagens medicinska behandling som avlastar hjärtat, exempelvis ACE-hämmare.

Forskningens utmaningar: Att utveckla effektivare läkemedel och metoder för att reparera hjärtan med hjälp av stamceller, samt metoder för att i tid kunna förutsäga försämring av hjärtsvikt.

Mer från Hjärt-Lungfonden:

- Ge en gåva till [forskningen](#)
- Gilla oss på [Facebook](#)
- Följ oss på [Twitter](#)
- Följ oss på [Instagram](#)- Swisha valfri summa till nummer 90 91 92 7
- Om Hjärt-Lungfondens arbete: www.hjart-lungfonden.se

Hjärt-Lungfonden samlar in pengar till vinnande hjärt-lungforskning och arbetar för ökad kunskap om forskningens betydelse, för att ge fler ett längre och friskare liv. Hjärt-Lungfonden bildades 1904 i kampen mot tuberkulos (tbc) och idag är vår vision en värld fri från hjärt-lungsjukdom. Verksamheten är helt beroende av gåvor från privatpersoner och företag. Stöd forskningen på pg 90 91 92-7 eller Swisha valfri gåva till 90 91 927. www.hjart-lungfonden.se

Information om Hjärt-Lungfondens personuppgiftspolicy

Med anledning av EU:s nya dataskyddsförordning, GDPR, vill vi informera dig som finns på våra sändlistor för pressmeddelanden om vår [personuppgiftspolicy](#).

Hjärt-Lungfonden samlar in pengar till vinnande hjärt-lungforskning och arbetar för ökad kunskap om forskningens betydelse, för att ge fler ett längre och friskare liv. Hjärt-Lungfonden bildades 1904 i kampen mot tuberkulos (tbc) och idag är vår vision en värld fri från hjärt-lungsjukdom. Verksamheten är helt beroende av gåvor från privatpersoner och företag. Stötta forskningen på pg 90 91 92-7 eller Swisha valfri gåva till 90 91 927. www.hjart-lungfonden.se

Kontaktpersoner



Daniel Edelsvärd

Presskontakt

Projektledare

Marknads-PR

daniel.edelsvard@hjärt-lungfonden.se

070 854 42 35



Anna Aderlund

Presskontakt

Press- och PR-ansvarig

anna.aderlund@hjärt-lungfonden.se

0708-54 42 39