



2012-03-05 08:33 CET

Köldträning gör dig tåligare mot kyla

Att härda kroppen genom att upprepade gånger utsätta den för kyla gör händer och fötter tåligare mot köldskador. Det är en av de hypoteser som forskare vid KTH nu testar. En bättre förståelse för köldrelaterade kroppsreaktioner ska därtill kunna hjälpa individer att skydda sig bättre mot köldskador.

Det finns flera bra orsaker att forska om människor och kyla. Varje år drabbas till exempel ett antal svenskar av köldskador. Bara inom militär vinterutbildning i Sverige riskerar upp till 10 procent av soldaterna som verkar i sträng kyla varje år att förfrysa kroppsdelar.

Dessutom finns en rad kroppsliga reaktioner på kyla som forskarna ännu inte vet så mycket om. Ett av dem är fenomenet köldbetingad kärlvidgning som innebär att exempelvis en hand först kyls ner, och att vissa delar av handen sedan värms upp då blodtillförseln av någon orsak ökar kraftigt. Detta trots att handen fortfarande är nerkyld.

– Forskare vet att blodkärlen vidgar sig, det finns teorier om det men inte mer än så. Detta vill vi ta reda på mer om. Är köldbetingad kärlvidgning till exempel kroppens sätt att försvara sig mot kyla, säger Roger Kölegård, forskare på avdelningen Omgivningsfysiologi vid KTH.

Förutom detta finns en rad andra hypoteser som Roger Kölegård och hans kollegor vill testa. En av dem är berör de individuella skillnader som finns beträffande risken att få köldskador.

– En av de hypoteser vi avser forska runt och testa är att upprepade gånger utsätta händer och fötter för kyla och därmed se om det går att träna kroppen och förhindra att köldskador uppstår. Det är nämligen något vi tror går att göra. Vi vill skaffa oss en bättre förståelse för vilka personer som har sämre förutsättningar att klara av ett kallt klimat. Det behövs helt enkelt metoder för att förutspå köldskador, säger Roger Kölegård.

Som exempel nämner han det faktum att vissa personer får köldskador medan andra inte, trots att de är klädda på exakt samma sätt. Att kroppens skulle kunna tränas är alltså inte alls omöjligt.

– Kroppens blodkärl är plastiska, det vill säga föränderliga. De ingår i kroppens förmåga att anpassa sig till olika klimat. Olika personer reagerar olika på kyla, med efterföljande kärlvidgning, säger Roger Kölegård.

Han tillägger att kroppens förmåga att återuppvärma hud och vävnader efter nerkyllning är en annan hypotes om och vilka skador som uppstår.

Cirka 150 personer kommer att ingå i de olika forskningsstudierna, som rent praktiskt precis startat.

För mer information, kontakta Roger Kölegård på 08 - 52 48 63 43 eller roger.kolegard@sth.kth.se.

Kontaktpersoner



Peter Ardell

Presskontakt

Ansvarig för press

press@kth.se

08-790 69 60