

2015-10-15 09:12 CEST

## Risken för hjärtinfarkt halverad för Vasaloppsåkare

**Stora folksjukdomar kan förebyggas med motion. Det framgår av en ny avhandling som presenteras vid Uppsala universitet. Avhandlingens författare Ulf Hållmarker har i många år varit tävlingsläkare för Vasaloppet och har i sina studier sett att fysiskt aktiva personer med sund livsstil har ungefär hälften så hög risk, jämfört med övriga befolkningen, att få en första hjärtinfarkt eller stroke.**

- Fysisk aktivitet cirka tre timmar per vecka, att avstå från rökning och att äta sunt har stor betydelse för att minska sjuklighet i cancer, hjärtinfarkt och stroke säger överläkare Ulf Hållmarker, doktorand vid institutionen för medicinska vetenskaper som snart ska försvara sin avhandling.

I avhandlingen belyser han hur livsstil och fysisk aktivitet påverkar överlevnad och insjuknande i de stora folksjukdomarna hjärtinfarkt, stroke och cancer. Med hjälp av medicinska data har 200 000 Vasaloppsåkare kunnat jämföras med 500 000 slumpvis utvalda i befolkningen. Från de unika svenska sjukvårdsregistren har drygt 12 000 fall av cancer och 10 000 fall av hjärtinfarkt och stroke undersökts.

Fysiskt aktiva personer med sund livsstil har ungefär hälften så hög risk att få en första hjärtinfarkt eller stroke och för dem som ändå drabbas är risken för död eller återinsjuknande 30 procent lägre gällande hjärtinfarkt och 15 procent lägre gällande stroke.

En intressant iakttagelse är att tränade personer har en något ökad risk att få förmaksflimmer, en sjukdom som ibland är orsak till stroke. Dock har Vasaloppsåkarna trots detta både lägre risk för förstagångsstroke och de som drabbas får lindrigare stroke. Stroke orsakade av förmaksflimmer är också

mindre vanligt hos skidåkarna.

En allvarlig risk, om än sällsynt, är de hjärtstopp som kan utlösas av ansträngande idrotter. I Vasaloppet drabbar det ca en åkare per 50 000. Räknat per en miljon timmar skidåkning eller löpning händer det två till tre gånger. Hjärtstopp kan behandlas med hjärtlungräddning och hjärtstartare. Hög beredskap för sådana insatser är viktigt eftersom 25 procent av fallen kan räddas, menar Ulf Hållmarker.

Risken för hjärtstopp uppvägs dock i hög grad av den positiva effekt för hälsan som motion och en bra livsstil innebär.

I en av avhandlingens delstudier som beskrivits i ett [tidigare pressmeddelande](#) visar Ulf Hållmarker att fysiskt aktiva personer har 30 procent lägre risk att under en uppföljningstid på tio år drabbas av den tredjedel av all cancer, som är kopplade till livsstil, bland annat i tjocktarmen, livmodern, lungor, njurar, gallblåsan och bukspottkörteln. Samtidigt har dessa personer en högre andel av hudcancer vilket förklaras av att Vasaloppsåkarna vistas mera utomhus.

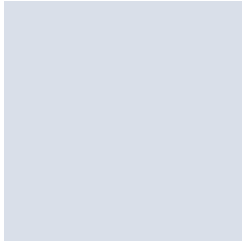
För mer information, kontakta Ulf Hållmarker, tel: 070-3266 248

[Ladda ner avhandlingen "Epidemiological Studies on Long Distance Cross-Country Skiers: Participants in the Vasaloppet 1955-2010" i fulltext.](#) Samtliga delarbeten i avhandlingen, är publicerade i vetenskapliga tidskrifter.

Ulf Hållmarker är överläkare vid Medicinkliniken i Mora och har i många år varit tävlingsläkare i Vasaloppet. Han har varit chef för de medicinska området och senare landstingsdirektör i Dalarna. Han har även varit ordförande i Svensk internmedicinsk förening och ledamot i SBU:s styrelse. De epidemiologiska studierna i doktorsavhandlingen om längdsskidåkarna ska läggas fram vid en disputation vid Akademiska sjukhuset i Uppsala 22 okt 2015. Medförfattare är forskare från Uppsala, Dalarna, Stockholm och Umeå. Huvudhandledare är professor Stefan James, överläkare i kardiologi och forskningsansvarig vid Uppsala Clinical Research center, UCR.

*kultur. Uppsala universitet är ett av norra Europas högst rankade lärosäten.  
www.uu.se*

## Kontaktpersoner



**Linda Koffmar**

Presskontakt

biträdande presschef

Forskning, utbildning, övergripande

Linda.Koffmar@uadm.uu.se

018-471 1959

070-425 08 64