

Västvärldens matvanor ger allt fler diabetes i Stilla Havets övärld

1976 startade den internationellt kände professorn Paul Zimmet från Australien, en enhet för att studera hälsoeffekter som en följd av förändringar i livsstil i utvecklingsländer.

Övärlden i Stilla Havet är ett tydligt exempel och bra studieobjekt som anger flera orsaker till den snabba ökningen av diabetes där och övriga världen.

- Mauritius är en underbar ö i Indiska Oceanen. Befolkningen består av 70 procent asienindier, 25 procent svarta eller creole och fem procent kineser, som tidigare levtt ett traditionellt, lugnt och fridfullt liv med inhemsk mat, berättar professor Zimmet.

Ett mikrokosmos

- Under åren har Mauritius utvecklats allt mer, vilket ändrat både mat- och motionsvanor. Istället för att gå eller cykla åker man moped, mc eller bil och med industrialiseringen ökar också stressen. Det gäller inte bara Mauritius utan även paradisiöarna Samoa, Tonga och Fidji.

Effekterna av ny livsstil

- Följderna av en ändrad livsstil kan mätas efter 8-12 år. Befolkningen blir allt mer överviktig, utvecklar hjärtbesvär, högt blodtryck, diabetes och övriga följsjukdomar, som hänger samman med den nya livsstilen. Det förefaller att ha en inbyggd mottaglighet för att utveckla dessa sjukdomar avgjort mer än européer. Det pågår en diskussion om det är hastigheten i förändringen, eller om de är särskilt disponerade, men vi vet att de kommer efter 8-12 år, säger professor Zimmet.

Och mönstret är tydligt, polynesier som bor på avlägsna öar har inte dessa sjukdomar, vilket deras släktingar, som flyttat till urbaniserade miljöer, fått.

Genetisk mottaglighet

- McDonalds finns idag på bland annat Västra Samoa, liksom Coca Cola.

Motmedlet är kunskap och information och att fokusera på de viktigaste riskfaktorerna. Och det är ett verkligt medel. Regeringen på Mauriti-

us startade ett program för att få ner vissa av riskfaktorerna, vilket var lyckosamt. Under en femårsperiod kunde IDI konstatera en minskning av rökning och en ökning av fysisk aktivitet. När regeringen ändrat den viktiga matoljan till en med mer fleromättade fetter, sjönk även kolesterolhalterna.

Källa: Claes Hindenfeldt, Dietisten 6/00

Om vi tolkar dessa erfarenheter rätt så förstår vi att Hälsörörelsens livsstilsprogram med mer frukt och grönt och mer rörelse samt avståndstagande från tobak och alkohol håller. Det gäller för oss att lyfta ut kunskapen och få den accepterad inom folkhälsoarbetet både i Sverige och utomlands. Vi har receptet. Nu gäller det bara att få läkarna att skriva ut det. Att använda våra erfarenheter och kunskaper skulle ge många positiva effekter för folkhälsan.

KS

Stavgång – Ett bra sätt att sätta kroppen i rörelse

Vi har saxat ur Korpens lilla häfte om stavgång:

Stavgång engagerar stora muskelgrupper och

- är 40-55 % effektivare än promenad utan stavar
- höjer pulsen och startar fettförbränningen
- förbränner fett betydligt mer än vanlig promenad
- ökar syreupptagningsförmågan
- förbättrar uthållighet i muskulaturen kring axlar och bröst
- är lämplig vid lättare besvär i axlar och skuldror
- är skonsamt för knän och leder. Reducerar särskilt påfrestningen på knän hos överviktiga

- är en säker motionsform även vid halt underlag



Stavgång för gammal och ung

Hur ska man göra?

Stavgång liknar längdskidåkningens diagonala rörelse. Du promenerar med lätt böjda armar, pendlande utmed sidorna. Handen lätt öppen så att staven kan följa armens rörelse. Staven hålls nära kroppen, med lut-

ning diagonalt framåt (låt aldrig staven pendla framför främre foten). Kroppen lätt framåtlutad, avslappnade axlar och blicken riktad framåt. Stavens spets sätts i marken i höjd med hälen på den främre foten. Den bakre foten skjuter ifrån samtidigt som staven pressas neråt – bakåt.

Rätt stavlängd

Multiplitera din kroppslängd (cm) med 0,7. Resultatet ger dig rätt längd på stav. Rätt länd på stav har du om vinkeln i armbågen är 90 grader, då du håller i stavens handtag och staven står rakt ner mot underlaget. Staven kan du köpa hos Korpen Sporthuset AB.. Tel 08-605 65 13 (www.sporthuset.se)

