



FOTO: NISSE SCHMIDT

## VASALOPPSÅKARNA

har sju år längre medellivslängd och en bättre hälsa än riksgenomsnittet. Det har en forskargrupp på IMM påvisat i samarbete med Björn och Örjan Ekblom på Idrottshögskolan.

Forskarlaget består av professor Anders Ahlbom, med dr Sofia Carlsson, med dr Bahman Farahmand, forskningsassistent Lisa Olsson och Vasaloppets tävlingsläkare Ulf Hållmarker. Projektet startades för tio år sedan av Gunnar Brobert Persson, numera på Astra Zeneca

Läkartidningen publicerar i sitt senaste nummer en artikel om forskarlagets slutsatser kring Vasaloppssåkarnas hälsa.



Professor Anders Ahlbom på IMM har påvisat att skidåkarna som tränar för att åka Vasaloppet gör en investering för livet. FOTO: LASSE SKOG

## INVESTERING FÖR LIVET

# Åk Vasaloppet och lev längre

**Vasaloppssåkaren lever sju år längre än svensken i gemen. Det visar en omfattande studie, ledd av professor Anders Ahlbom på IMM.**

**- Vasaloppssåkarna tränar mycket och representerar en sund livsstil. Det ger betydande hälsoeffekter, säger han.**

Vasaloppet är en svensk traditionsbärande av megaformat. Att kämpa sig fram de nio milen mellan Sälen och Mora och stärka sig med blåbärssoppa i klassiska dalabyar som Oxberg, Evertsberg och Hökberg är för många årets stora happening. Men trots att det vimlar av glada amatörer i spåret är Vasaloppet en kamp på liv och död, även för motionärerna. En forskargrupp på Institutet för miljömedicin (IMM) och centrum för folkhälsa har nämligen visat att ju fler Vasalopp man åker, desto äldre blir man.

- Det spelar ingen roll om man åker fort eller sakta. Däremot minskar dödligheten ju fler lopp man åker. Man kan anta att de som åker många lopp tränar kontinuerligt

och tack vare det förlänger sina liv, säger Anders Ahlbom, själv trefaldig Vasaloppsskildare.

Anders Ahlbom och hans forskargrupp har utfört tre olika undersökningar på Vasaloppsskildarna för att utröna vad en rejäl och målmedveten träningsdos innebär för hälsan.

- Det är svårt att undersöka folks fysiska aktivitet. Vasaloppssåkarna är härddvaluta för oss eftersom de utgör en stor grupp med hög träningsintensitet, säger han.

**I DEN FÖRSTA STUDIEN** var frågeställningen om deltagarna i Vasaloppet har sänkt dödlighet (längre livslängd) jämfört med befolkningen i allmänhet. 75 000 åkare vilka deltagit i minst ett lopp 1989-1998 kördes mot dödsorsaksregistret.

Det visade sig att 410 dödsfall inträffat under uppföljningsperioden mot förväntade 850. Dödligheten i denna grupp var alltså reducerad till hälften. Den var låg i samtliga dödsorsaksgrupper, speciellt när det gäller hjärt-kärlsjukdom.

- Den låga dödligheten kan ha flera för-

klaringar. Huvudhypotesen är att den är ett resultat av långsiktig träning. Men den kan också bero på positiva livsstilsfaktorer som kost-, rök-, och alkoholvanor. Utifrån våra resultat går det inte att fastslå vad Vasaloppsskildarnas låga dödlighet beror på.

**EN LIVSLÄNGDSTABELL FÖR** Vasaloppssåkaren visar att medellivslängden är sju år längre än riksgenomsnittet och att hela 40 procent skulle bli minst 90 år.

- Visst anade vi att gruppen skulle ha en låg dödlighet. Men att skillnaden är så stor är uppseendeväckande.

I studie två undersökte man de akuta dödsfall som med jämna mellanrum sker i Vasaloppsspåret. Under perioden 1970-2005 inträffade totalt 13 dödsfall. Samtliga avlidna var män i åldern 51-70 år som drabbats av akuta hjärt-kärlproblem.

- Vårt material visar att dödligheten är förhöjd nästan åtta gånger under själva skidåkningsperioden och att det är svårt att identifiera riskpersonerna före loppet. Samtidigt visar vi att denna förhöjda risk med stor

marginal kompenseras av den långsiktiga minskningen av för tidig död.

Studie 3, som nyligen sammanställts, bygger på en webbenkät med 62 procent (drygt 12 000 åkare) av dem som deltog i något av loppet under Vasaloppsspeckan 2006. Enkäten iscensattes för att forskarna sökte en förklaring till Vasaloppsskildarnas låga dödlighet

Det visade sig att Vasaloppssåkarna är friskare, lever sundare, äter bättre, är mindre överviktiga, röker mindre, har högre utbildning och, sist men inte minst, motionerar mycket flitigare än den övriga befolkningen.

**SAMMANTAGET VISAR DE** tre undersökningarna att personer som åker Vasaloppet är friskare och har lägre dödlighet, men att det finns en ökad risk för akut död just under själva loppet. Den låga dödligheten förklaras sannolikt inte enbart av den fysiska aktiviteten, utan av en kombination av faktorer, inklusive en gynnsam livsstil.

| ULF BERTILSSON