

Epidemiologiska studier på långloppsåkare på skidor – deltagare i Vasaloppet 1955-2010

Ulf Hållmarker

Överläkare, Medicinkliniken, Mora lasarett, Mora. Institutionen Medicinska vetenskaper, Uppsala universitet 2015. E-post: ulf.hallmarker@tdalarna.se.

Det övergripande syftet med denna avhandling var att studera betydelsen av fysisk aktivitet för hälsan. Risk och nytta av fysisk aktivitet är av särskilt intresse eftersom det är en internationell trend att fysisk aktivitet är i avtagande bland unga och vuxna.

För att kunna utreda detta syfte har vi använt en databas från en stor längdskidåkningstävling, nämligen Vasaloppet i Sverige, där både elitåkare och vanliga människor, män och kvinnor tränar för att vårda sin hälsa. Den allvarligaste risken vid ansträngande tävling är plötslig död. Det är dessutom en utmaning att utveckla förebyggande åtgärder för att minska de stora icke smittsamma endemiska folksjukdomarna.

Med epidemiologisk metodik studerades 200 000 Vasaloppståkare som jämfördes med 500 000 matchade individer ur den allmänna befolkningen och som ej åkt skidloppen. Eftersom de "friska" skulle jämföras exkluderades alla som vårdats på sjukhus för allvarliga och svåra sjukdomstillstånd. Baserat på personnumret identifierades data från Socialstyrelsens patientregister, cancerregistret, kvalitetsregistren Swedeheart och Riksstroke kompletterade med socioekonomiska uppgifter från Statistiska centralbyrån. Ur Vasaloppregistret hämtades information om ålder, kön, åktider och antal genomförda lopp 1989-2010.

Vi utvärderade riskerna för död under tävlingarna i två artiklar (I, II). Under 90

år med årliga tävlingar hände hjärtstopp hos 20 skidåkare, av dessa överlevde fem. Andelen dödsfall var två per 100 000 skidåkare, eller 3 dödsfall på 1 miljon åktimmar.

Vi jämförde cancerincidensen mellan skidåkarna och de som ej åkt Vasaloppet. (Artikel III). Risken för cancer totalt var måttligt sänkt hos skidåkarna. Men för de cancer typer som har association till livsstil var det en tydligt sänkning på ca 30% hos åkarna.

Vidare undersöktes risk för återfall i hjärtinfarkt och död för de som haft en första infarkt (artikel IV). Vi fann en 30% lägre insjuknandegrad hos skidåkarna. (Nämnas kan även att förstgåingsinfarkterna är häften så många hos skidåkarna). I artikel V visade vi att skidåkare med ett första stroke har en 30% lägre incidens av död av alla orsaker. Skidåkarna hade ett mindre allvarligt stroke men en högre frekvens av förmaksflimmer. Trots höjd andel flimmer var strokefrekvensen inte ökad, utan på samma nivå som icke-skidåkarna. Våra data tyder på att en livsstil med en hög nivå av fysisk aktivitet, låg röningsfrekvens och sund kost har ett ökat skydd efter en kardiovaskulär händelse.

Sammanfattningsvis; vår tolkning av studiernas resultat är att den låga absoluta risken för hjärtstopp uppvägs av den långsiktigt skyddande effekten på hjärtkärlsjukdom och även cancer som livsstilen medför.