

Vem vill köpa en pensionsförsäkring vid 60 års ålder? Det blir för dyrt. Då är det bättre att redan i ung ålder tänka på att försäkra sig om en tryggare ålderdom. Vi har lättare att tänka på investeringar när vi talar i ekonomiska termer. Varför är det inte lika lätt att tänka smart när det gäller investeringar i vår hälsa? frågar sig **Peter Friberg**, läkare och forskare på Sahlgrenska.

Det är aldrig för tidigt att investera i din hälsa

Vad kan vi göra för att agera förebyggande i fråga om vår hälsa? Många åtgärder är redan kända. Det handlar bland annat om att minska rökningen och att människor ökar sin fysiska aktivitet.

När det gäller rökning och fysisk träning har det i Sverige hänt en hel del positivt under senare år, men, det behöver göras betydligt mer. Vi kan alltid röra oss mer än i dag, det vill säga öka den fysiska aktiviteten. Och det är hög tid att införa en o-vision när det gäller rökning i Sverige.

Rökning är den enskilt största orsaken till ohälsa i världen. Varje år orsakar tobaken 5,4 miljoner dödsfall i världen, de flesta i u-länderna. I USA beräknas samhällskostnaderna för tobakens skadeverkningar till ofantliga 100 miljarder dollar – och i vårt land till hela 26 miljarder kronor. Detta är minst sagt anmärkningsvärt när kunskapen om rökningens ytterst skadliga effekter varit kända i närmare 50 år.

Att leva ett friskare liv är att ta ett aktivt samhällsansvar, och något alla borde vara skyldiga att göra.

I Sverige röker cirka en miljon människor varje dag och 16 000 ungdomar börjar röka varje år. Tre gånger så många barn i tolvårsåldern, som har rökande föräldrar, har själva prövat att röka jämfört med barn till föräldrar som inte röker. Vi måste på flera samhällsnivåer inrikta oss på att minska rökningen, men framför allt på att få unga pojkar och flickor att inte börja röka.

Skärp tobakslagstiftningen

Nyligen undertecknade USA:s president Barack Obama en ny tobakslag. Den nya lagen ger FDA (Food and Drug Administration) kraften att reglera tillverkning, reklam och försäljning av tobaksprodukter i syfte att skydda folkhälsan. När kommer statsminister Fredrik Reinfeldt och folkhälsominister Maria Larsson att driva på för att vi i Sverige ska få se en skärpning av den svenska tobakslagstiftningen, med ett särskilt fokus på unga?

De ansvariga ministrarna har en given chans att stå upp för en skärpning av tobaks- och droghanteringsfrågor i samband med att Sverige nu är ordförandeland i EU. Sverige borde bli ett föregångsland och arbeta för att förbjuda rökning, i enlighet med en o-vision.

Ungdomar som röker måste få mer hjälp i sin närmiljö, i till exempel skolan. Förebyggande information till föräldrarna och aktiv hjälp från skolhälsovården behövs i betydligt högre utsträckning än vad som sker i dag. Det behövs återkommande kampanjer i skolor och bland föreningar där både information och konkret hjälp erbjuds. Att utöka rökfrä-



Arkivbilder: NICKLAS ELMRIN, FREDRIK SANDBERG, STEFAN BERG

OVÄRDERLIG HÄLSA. Ju tidigare i livet vi tar hand om vår hälsa, desto bättre, menar läkaren Peter Friberg. Att 16 000 unga börjar röka varje år är därför alarmerande.

PETER FRIBERG

- Alder: 53 år
- Familj: Tre "goa" barn och en underbar särbo
- Bor: Mölndal
- Gör: Arbetar som professor/överläkare vid Sahlgrenska sjukhuset/akademien sedan 1996
- Bakgrund: Läkarutbildning i Göteborg, gästforskare i Melbourne och i London. Arbetar tillsammans med mitt team mycket med barn och ungdomar och kopplingen mellan självupplevd hälsa och riskfaktorer för hjärt-kärlsjukdomar. Barnfetma är ett annat tema som vi arbetar med.



miljöer – vilket i sin tur reducerar den passiva rökningen – är ytterligare en avgörande faktor i folkhälsoarbetet.

Förbud minskar passiv rökning

En av landets största arbetsgivare, Stockholms Stad, med cirka 45 000 anställda, har beslutat om rökförbud (rökfri arbetstid) inom dess förvaltningar, från 1 maj nästa år. Grattis stockholmare! När får vi se liknande åtgärder inom Göteborgs Stad? Förhoppningsvis snart.

Förbud inom all offentlig förvaltning

minskar passiv rökning, och ger många rökare ett extra incitament att sluta, en process där arbetsgivaren måste ge all tillgänglig hjälp, allt i syfte att förbättra hälsan.

Att sluta röka ger också bättre förutsättningar för att vara mer fysiskt aktiv. Regelbunden träning ger många positiva fysiologiska effekter i kroppen – förutom att konditionen ökar betydligt. Blodtrycket och hjärtfrekvensen sjunker, kroppens insulinbehov minskar, kroppsvikten kontrolleras bättre, skelettet stärks, vår stresströskel och mentala kapacitet höjs och vi sover bättre.

Allt fler löptränar

Vi springer och löptränar som aldrig förr. Göteborgsvarvet och Stockholm Marathon slog rekord i år med över 40 000 respektive 15 000 deltagare som sprang i mål, och 26 000 personer är redan anmälda till 2010 års Göteborgsvarvet. På sju år har antalet deltagande i löpartävlingar ökat med drygt 200 000. Fantastiska siffror.

Det viktiga är inte att dessa tävlingar lockar några få proffs, utan att det framför allt är glada amatörer som kutar runt för att må bra. Och, tänk på alla de träningstillfällen som ligger bakom varje lopp. Många tränar i grupp, vilket gör träningen till en socialt trevlig samvaro. Glädjande är också att allt fler kvinnor löptränar.

Varför springer vi då så mycket mer nu? En ökad medvetenhet om den egna hälsan och kroppen är säkert en förklaring; vi mår helt enkelt bra av att röra oss mer. Det är en medvetenhet som vi vuxna måste förmedla i ökad utsträckning till våra unga. Det är positivt att notera att det också finns alternativ för barn, av typen Lilla Göteborgsvarvet.



Tyck till!

www.gp.se/debatt

Aktivt samhällsansvar

En god hälsa tidigt i livet påverkar oss mycket gynnsamt när vi blir äldre. Rökfrihet och fysisk träning i vår vardag inte bara förlänger livet, utan ger oss också ett friskare liv. Att leva ett friskare liv är att ta ett aktivt samhällsansvar, och något alla borde vara skyldiga att göra.

Innebörden av ett sådant generellt ansvar är att vi måste prioritera bland de resurser som finns tillgängliga. Höga kostnader i sjukvården går i dag till livsstilsrelaterade sjukdomar, där vi vet att preventiva insatser kan reducera utgifter – och lidande. Genom att satsa mer stöd åt folkhälsoarbetet kan ekonomiska medel frigöras till områden med stora patientbehov. Men det blir också pengar över till direkta investeringar i förebyggande hälsoarbete. Sveriges befolkning har ett ansvar för detta preventionsarbete i allmänhet och för barn och ungdomar i synnerhet. Och det är ett ansvar som betalar sig mångfalt igen.

Här följer några förslag:

- skärp tobakslagstiftningen – minska exponeringen av tobaksprodukter, inför obligatorisk informationsstöd och aktiv rökavvänjning i skolor och på arbetsplatser, rökförbud inom stadsförvaltningar.
- öka den fysiska aktiviteten/träningen. Inför obligatorisk gympa under hela skoltiden, inklusive gymnasiet med minst tre pass per vecka.
- omfördela resurser så att mer fördelas till folkhälsoarbetet, och öka samverkan mellan de medicinska områdena och folkhälsoområdet.

Främjande av god hälsa och sjukdomsförebyggande åtgärder, särskilt hos barn, borde vara en daglig gärning hos oss alla. Så, starta direkt att investera i din och dina barns hälsa – det är aldrig för tidigt.

.SE

Läs fler debattartiklar!

Låt homosexuella irakier få en fristad i Sverige

Få platser på jorden är i dag farligare för HBT-personer än Irak. Trots detta avvisas homosexuella irakiska flyktingar. Med stöd av den nya utlänningslagen måste regeringen omedelbart agera för att sätta stopp för avvisningarna till Irak, kräver bland andra Sören Juvas, förbundsordförande RFSL.

www.gp.se