

ANDERS ROSENGREN



HELA  
LIVET

EN LÄKARES ERFARENHETER  
OM HÄLSA, FORSKNING OCH  
VARDAGENS UTMANINGAR

NORSTEDTS

ISBN 978-91-1-311548-1

© 2021 Anders Rosengren  
och Norstedts, Stockholm

Omslag och illustration: Eva Lindeberg

Tryckt hos ScandBook AB, Litauen 2021

[www.norstedts.se](http://www.norstedts.se)

\*

Norstedts ingår i Norstedts Förlagsgrupp AB,  
grundad 1823





## INNEHÅLL

7	Inledning
14	Hur påverkar stress hälsan?
32	Vad innebär det att äta hälsosamt?
57	Att klippa och klistra i generna
66	Att se med stora ögon
75	Rörelse
93	Vanans makt
110	Rytmer
119	Åldrande
141	Hälsa som att bära livet
151	Acceptans
175	Ensamhet
182	Slutord
185	Tack
187	Förteckning över metoder och råd
191	Referenser, källor och vidareläsning





”Individanpassad hälsa” var temat för konferensen i New York, där jag skulle tala om bara några timmar. Forskningskonferenser arrangeras ständigt världen över för att pröva hypoteser och idéer, diskutera samarbeten, rapportera nya resultat. I mitt fält kretsar det ofta kring mekanismer i cellens inre och mediciner mot hjärtkärlsjukdom och diabetes. Den här gången var dock något annat i fokus: själva hälsan. Men det var någonting som skavde.

Konferensens första dag var avklarad. Den hade handlat om mat och träning. Om metoder för att ändra vanor. Och om hur ny teknik kan hjälpa oss att uppnå hälsa.

Allt detta upptog mina tankar när jag satt vid ett smalt skrivbord på hotellrummet för att lägga sista handen vid mitt föredrag medan staden nedanför det öppna fönstret vaknade till liv. En egendomlig olustkänsla hade uppstått inför denna konferens. Ett gnagande tvivel. Som om ett grundläggande element helt togs för givet eller rentav saknades. Trots diskussionerna om alla svar som vetenskapen hittills hade gett och skulle ge, så hade ingen ännu rört vid själva frågan: Vad är det vi vill uppnå, vad menar vi med hälsa?

På ett sätt kan svaret tyckas självklart: frånvaro av sjukdom. Det var åtminstone så hälsa definierades i den tjocka medicinska ordbok som jag använde under studieåren. Om man sedan bläddrade några sidor och lät fingret glida över bladet ner till ordet sjukdom så förklarades det med frånvaro av hälsa.

När jag började arbeta som läkare märkte jag att dessa försök till förklaringar inte svarade särskilt väl mot hur människor i vardagen talar om sin hälsa, att hälsa för många var något annat.

”Hälsa, det är att orka påta i sin trädgård”, sa en äldre kvinna som jag mötte en gång på min mottagning. Andra talade om hälsa som att kunna göra vad de ville. Eller om att känna tillfredsställelse.

I mötena med patienter blev det alltmer tydligt hur många skiftande uppfattningar det finns om hälsa och hur djupt de påverkar oss. Om hälsa ses som frånvaro av sjukdom, som ett nyckfullt uppskov av något som vi inte vill veta av, då är det inte underligt om tankarna på hälsan skjuts åt sidan, om hälsoråd mest framstår som en påminnelse om det vi helst vill glömma. Om hälsa å andra sidan blir en fixering vid livsstilen, vid träning och mängden kalorier, blir den snarast till ett mål, som kan föda prestationskrav, besvikelser och skam. Om hälsa är att rycka upp en jordig rädisa ur trädgårdslandet blir den mer en handfast upplevelse. Något som handlar om hur vi hanterar vardagslivet, med den glädje och den smärta som det obönhörligen för med sig.

Jag hade också börjat känna en viss skepsis mot diskussionerna om livsstil, om vilken livsstil som är hälsosam. Den österrikiske psykiatern Alfred Adler talade om livsstil redan på

1920-talet men då som en beskrivning av människors grundläggande reaktionssätt, något som han menade fastställa i barndomen. Senare har livsstil vidgats till att omfatta människors intressen, aktiviteter och konsumtionsmönster, med etiketter som traditionell, aktiv eller västerländsk. Det snävar lätt in diskussionerna om hälsa och kan föda tanken att det skulle finnas avgränsbara stilar att leva efter, några hälsosamma, andra ohälsosamma. Det är svårt att med bestämdhet hävda att mediekonsulten som skyndar mellan mötena med en grönkålssmoothie i sin hand och en hälsopodd i telefonen lever hälsosammare än den stillsamma fågelskådaren som strövar genom skogen och på kvällen äter baconlindad fläskfilé.

Hälsa handlar om långt mer än vad vi äter och om hur många steg vi tar per dag. Den färgas av livets alla avtryck och hur vi hanterar dem. Till exempel av stress, som var temat för det föredrag jag skulle hålla under förmiddagen.

Tillsammans med kollegor och den forskargrupp jag ledde hade vi upptäckt den första kopplingen på molekylnivå mellan stress och diabetes, det var dessa resultat jag skulle berätta om på konferensen. Fyndet hade uppmärksammats, forskare från USA och Storbritannien blev involverade och vi gick vidare med storskaliga dataanalyser. Samtidigt växte nyfikenheten inför den långt större frågan: Vad vill vi uppnå med alla forskningssatsningar om hälsa? Nyfikenheten blandades med en växande frustration över att arbetet för att främja hälsa i så många fall begränsas till att förskriva läkemedel eller redovisa vad som är rätt levnadsvanor, i stället för att inspirera människor att finna lösningar i den egna vardagen.

I mitt arbete som läkare hade jag dessutom märkt att det sällan är information om hälsosamma vanor som saknas. De flesta vet i grova drag att det är bra att röra sig och äta måttfullt. Svårigheten är att använda informationen i sin vardag, att omvandla kunskapen till praktik. Jag ser det även hos mig själv och mina kollegor, hur vi till exempel på konferenser vimlar ut i pausen och tar för oss av precis det som föreläsaren en kvart tidigare avrådde från att äta. ”Jag har ju inte diabetes”, muttras det ibland kring kakfaten, som om hälsosamma vanor endast angick den som redan har en sjukdom.

Samtidigt har jag på omvänt sätt mött människor som erfar stress *till följd* av alla hälsoråd, där viljan att ta till sig ny kunskap är så stark och önskan efter hälsosamma vanor blir så dominerande att tankarna på hälsa snarast står i vägen för att leva.

För några år sedan startade jag därför ett forskningsprojekt tillsammans med kollegor för att hjälpa människor att se hälsa på nya sätt för att lättare hantera tillvaron. Vi ville gå grundligt till väga, lika omsorgsfullt som när vi undersöker små genetiska strukturer eller sjukdomsmekanismer.

Vi intervjuade en mängd personer med olika bakgrund. De berättade om tidsbrist, trötthet, smärta eller inrotade vanor, som ofta stod i vägen för att ta in råd om hälsa. De berättade också om en känsla av att livsstilsrekommendationerna som föreslogs av sjukvården, eller i tidningarnas spalter och i hälso-böcker, oftast inte riktigt gick ihop med deras egen situation. Som om hälsa handlade om några snabba formler, som fungerar i alla lägen utom just i vardagen med dess lockelser och stress, dess samvaro och ensamhet.



Det som intresserade oss allra mest var ändå att de människor som vi talade med gav uttryck för ett starkt behov av att sätta hälsoråden i ett större perspektiv, att vidga blicken bortom enbart kost, motion och stress, till de existentiella frågorna, de som ofta dränks i sorlet om hur vi borde äta och träna.

Allt detta gjorde mig än mer nyfiken på att undersöka vad vi menar med hälsa. Vart alla hälsoråd, all forskning och all teknik leder oss beror till stor del på hur vi svarar på den frågan. Och på om vi överhuvudtaget ställer den.



Frågan kom att ställas på sin spets under konferensen i New York och väckte en idé, en möjlig metod att möta det behov som hade framkommit i våra undersökningar.

Det är en metod som väver samman vetenskap med existentiella frågor för att stimulera reflektion över hur var och en kan använda kunskapen om hälsa i sin vardag.

För att systematiskt pröva metoden har vi utformat ett verktyg, som används digitalt av tiotusentals personer, där fakta kombineras med personliga frågor. Det finns mängder av program och hälsoappar men ytterst få som har en större utblick på hälsa och en vetenskaplig grund.

Analyserna har gjort oss häpnadslagna över att någonting så enkelt kan ge så stora effekter. Människor som använt verktyget fick bättre blodsocker, lägre vikt, bättre muskelmassa, ökad känslighet för insulin och lägre blodtryck. De flesta livsstilsstudier har visat snabba effekter, som klingar av efter ett halvår. Här var resultaten tvärtom. Effekterna blev större ju längre tiden

gick under de tre år som analysen avsåg och var i många fall lika stora som av läkemedel. Det visar vilka möjligheter som kan öppnas när människor blir stimulerade, inte ordinerade, att ändra sina vanor.

I samtalen med användarna var det också något annat som framstod tydligt, även hos dem som inte fått lägre blodsocker eller blodtryck. Ett slags upplevelse av hälsa bortom de konkreta måtten. Deltagarna beskrev hur de lättare kunde hantera motgångar, hur de orkade mer, hur de börjat se sig själva på nya sätt.

Allt detta gjorde oss givetvis nyfikna på hur det hela fungerade. Vad var mekanismen? Noggranna undersökningar visade att själva nyckeln var att öppna sig för det större sammanhanget. Det handlar inte bara om att vidga blicken från mat och träning till att beröra vila, sömn och stress. Det är något mer, att väcka frågorna vad livet handlar om och vad vi fäster tillit till, inte bara då vi ligger inför döden eller genomgår en kris, utan långt tidigare, när vi sitter med kalendern och planerar veckans schema, på bussen hem efter en pressad dag, när vi går en promenad.

I den här boken tas forskningsresultaten ett steg längre för att inspirera människor att se på hälsa i ett vidgat perspektiv. Boken väver samman tips och fakta i en berättande form för att stimulera till vidare reflektion på egen hand och göra hälsa till något lustfyllt och spännande. Den vänder upp och ner på det traditionella sättet att ge tvärsäkra, färdigsmälta råd om hur var och en bör leva. Alltför stark betoning på enskilda råd kan föda en förväntan att nya hälsoböcker ska ge ständigt nya

råd. Det kompliceras av det faktum att om råden har en stark vetenskaplig evidens, som att äta grönsaker och fibrer och att motionera, så har de flesta redan hört om dem. Och om de framstår som nya, som en del spektakulära dieter, så beror det ofta på att forskningsstödet är så svagt att det är ovisst om någon överhuvudtaget kommer att få nytta av dem.

Boken tar i stället en övergripande utblick på de många lösryckta fakta om hälsa som cirkulerar, väcker frågan vad vi önskar uppnå med dem. Bokens huvudfokus är att öppna för de existentiella frågorna, som ger en ram för vetenskapens svar, ett sätt att sortera kunskapen, se vad som passar oss och vad vi önskar prova av de många förslag som ges längs resan för att lättare hantera stressen, maten och motionen, dygnsrytmen, vanorna och livets upp- och nedgångar. Det reflekterande förhållningssättet och det existentiella anslaget är själva grunden för den metod som boken utgår från och som har visats ge så goda långsiktiga effekter.

För den läsare som enkelt vill kunna gå tillbaka till förslagen som beskrivs i boken finns de förtecknade i slutet.

Varje kapitel speglar olika aspekter av att uppleva hälsa. Hur påverkas hälsan av vår livsinställning, av ny forskning och teknik? Vad händer med hälsan när vi mäter kroppen med vår telefon? Hur påverkas vi av stress? Av maten? Av ensamhet? Av åldrandet? Och hur kan vi förena vetenskaplig kunskap med andlig mognad?

Det är min övertygelse att vårt förhållningssätt till de frågorna påverkar oss genomgripande och att de därför angår oss alla.