



Syk av fysisk aktivitet?

Spørsmål: Min mor døde av ALS for en del år siden. Muligens hadde hennes far også denne sykdommen. I vår familie har vi alltid vært ganske fysisk aktive. Jeg har nå fått høre at for mye fysisk aktivitet kan være en av årsakene til sykdommen. Hva mener du om det?

Svar: Amyotrofisk lateralsklerose (ALS) er en relativt sjelden sykdom som rammer nervesystemet og kjennetegnes med gradvis økende svakhet i de fleste av kroppens muskler. Det forårsaker vansker med å snakke, spise, gå og puste. Som regel forblir evnen til å tenke, huske, føle og forstå intakt.

Hvorfor noen mennesker får denne sykdommen vet vi ikke, men i 10 prosent av tilfellene er arvelig forhold av betydning. Om lag 2/3 av de arvelige tilfellene skyldes kjente genfeil som kan påvises ved genetisk testing. En slik analyse kan man få gjort ved Oslo Universitetssykehus hvis man har en nær slektning med sykdommen, og man ønsker å vite om man selv er bærer av disse genene.

I enkelte studier har man funnet økt forekomst av ALS hos personer som er over gjennomsnittlig fysisk aktive. Nye undersøkelser tyder på at det ikke er fysiske aktivitet i seg selv som er uheldig, men at enkelte personer som liker å trene har egenskaper som kan øke sannsynligheten for å få ALS. Jeg har ikke funnet holdepunkter som tilsier at man ved å trene mindre påvirker sannsynligheten for å få sykdommen. Studier viser for øvrig at mennesker som har ALS har god nytte av daglig mosjon.