



## Nu är det jul. Igen.



Så var det jul igen då. Så mycket har hänt sedan förra julen men ändå känns det som det var alldeles nyss. Lite konstigt känns det också när julen blir så kort men vi hoppas att du får njuta av lite extra ledighet ändå med nära och kära.

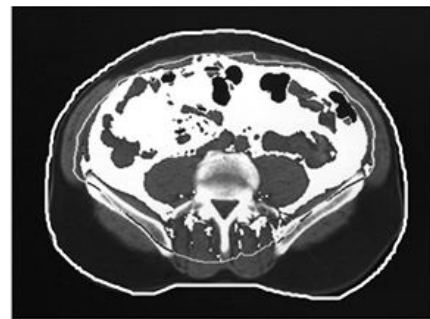
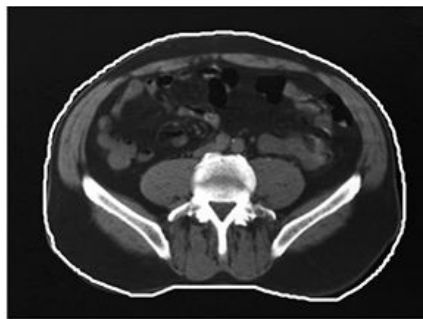
Vi vill passa på att tacka för i år och önska god jul och gott nytt år. Vi har lite nya spännande planer inför det nya året. Vad detta är kommer vi givetvis dela med oss av så fort det är helt klart men som en liten teaser så tänkte vi att du kan läsa på lite om visceralt fett så länge. Trevlig läsning!

---

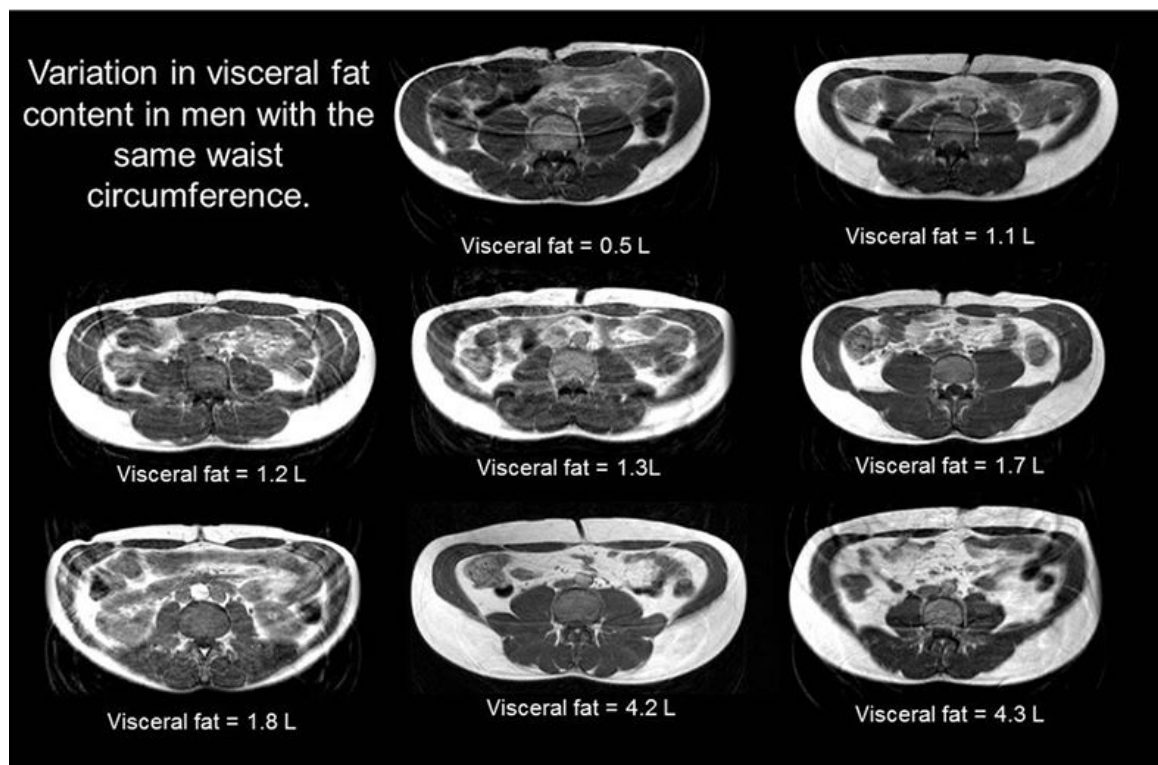
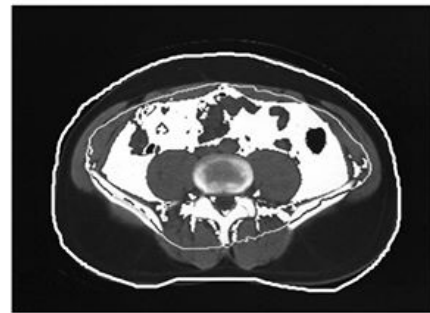
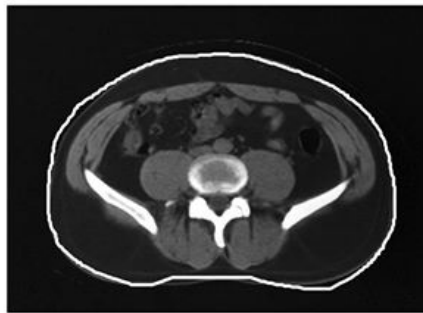
### Visceralt fett - det onda fett

Visceralt fett är det farliga fett som lagras kring våra inre organ i buken. Den klassiska ölmagen är ett vanligt exempel på bukfetma och stor mängd visceralt fett. Magen kan i dessa fall kännas riktigt fast på utsidan pga liten mängd underhudsfett (som för övrigt inte alls är lika hälsofarligt) medan det farliga fett sitter innanför muskulaturen. Dock behöver man inte ha större mage för att ha stor andel visceralt fett. Fettmassa kan mätas i kg men det talar om hur mycket fett vi har i kroppen totalt. Visceralt fett mäts i  $\text{cm}^2$  och är, i och med dess hälsorisker, därmed ett intressantare värde.

Fat mass: 19.8 kg  
VFA: 155 cm<sup>2</sup>



Fat mass: 19.8 kg  
VFA: 96 cm<sup>2</sup>



**VARFÖR ÄR DET VISCERALA FETTET FARLIGARE?** Det viscerala fettets är farligare än underhudsfett. Det viscerala fettets är en utmärkt nödproviant när vi anstränger oss och lossnar lättare än annat fett. Det påverkas av hormonbalansen och frisätts i form av fettsyror till blodet när adrenalin- och kortisolhalterna stiger, exempelvis vid stress. Om vi då inte rör oss och använder dessa som bränsle för musklerna så finns de kvar i blodet och orsakar skador på lever, bukspottkörtel, hjärta och blodkärl. Insulinet fungerar sämre och i och med detta försämras nedbrytningen av socker. Bukfetma bidrar också till att inflammatoriska ämnen produceras vilket i sin tur kan leda till matsmältningsproblem och öka risken för arterioskleros (åderförfettning), hjärt- och kärlsjukdomar, diabetes typ II och viss typ av cancer.

#### KONSEKVENSER AV BUKFETMA

- Ökad risk för hjärt- och kärlsjukdomar såsom stroke och hjärtinfarkt.

- Ökad risk för demens och Alzheimer.
- Ökad frisättning av giftiga substanser till blodet vilket ökar risken för metabolt syndrom (högt blodtryck, höga blodfetter och diabetes) och/eller insulinresistens.
- Risk för inflammation i kroppen och arterioskleros vilket i sin tur kan leda till matsmältningsproblem, diabetes och olika typer av cancer.
- Påverkan på vårt humör, trötthet, stress, ångest och depressioner.

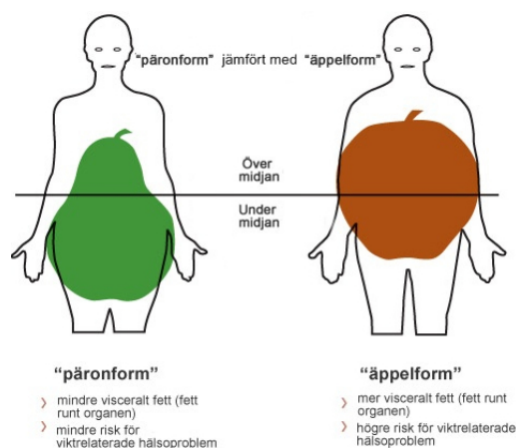
## STRESS, INAKTIVITET OCH OREGELBUNDNA MÅLTIDER ÖKAR RISKEN FÖR BUKFETMA

Det finns inga snabbdieter för att bli av med visceralt fett, det handlar om livsstilsförändring.

Stress, inaktivitet och oregelbundna måltider ökar risken för bukfetma. Därför är regelbundna måltider innehållande grönsaker, bra fetter och fibrer en primär åtgärd. Undvik mycket salt och socker, såsom vitt bröd, godis och läsk.



Regelbunden motion är viktigt. Man behöver inte träna så man blir helt slut men en aktiv livsstil och lågintensivt aerobiskt arbete under längre tid är att föredra. Kom ihåg många bäckar små. Man behöver inte köra 90 minuters rask promenad i ett sträck men lägger man ihop dagens aktiva stunder så bör man komma upp i en timme om dagen minst. Ta trapporna istället för hissen. Ta en rask promenad på lunchen. Hoppa av en tunnelbanestation eller två tidigare på väg till och från jobbet eller skolan. Spar tid, pengar och miljö och få gratis motion på köpet genom att använda cykeln som transportmedel.



## HUR VET JAG OM JAG HAR FÖR MYCKET VISCERALT FETT?

Det finns olika sätt att få en indikation på hur mycket visceralt fett man har. Vår kroppsform ger en fingervisning om vi har mycket bukfetma där en päronformad kropp ofta har mindre andel visceralt fett jämfört med en äppelformad kropp.

Tidigare har BMI (Body Mass Index) varit ett mått man använt sig av, ett mått som dock är

väldigt missvisande för en tränad person. Muskler väger, som bekant, mer än fett och ett högt BMI behöver därför inte betyda att man är överviktig.

Forskning har visat att mätning av magomkretsen ger ett bättre mått på bukfetma än BMI. En omkrets över 94 cm för män och 80 cm för kvinnor ökar risken för hjärt-kärlsjukdomar. En omkrets på över 102 cm resp 88 cm ökar risken kraftigt. Dock kan detta mått vara missvisande om man har mycket underhudsfett som för övrigt inte alls är lika farligt som det viscerala fettet.

Det finns forskning som dock visar att bukhöjden är ett bättre mått än omkretsen om man vill

titta på just det viscerala fettet då underhudsfettet till viss del faller åt sidan i ryggliggande.  
Bukhöjden bör ej överstiga 20 cm för kvinnor och 22 cm för män.

Det finns mer avancerade mätmetoder som ger oss mer exakta värden på det viscerala fettet.  
Givetvis finns mer och mindre tillförlitliga maskiner för att mäta kroppssammansättning men  
en mycket tillförlitlig sådan kan finnas att tillgå på en favoritklinik nära dig inom kort! ;)

---

## Nyheter på kliniken

---

### ÖPPETTIDER I JUL OCH NYÅR

En riktig arbetsgivarjul väntar ju i år med minimalt antal röda dagar. Vi jobbar därmed ändå in  
i kaklet fram till julafton. I mellandagarna har vi mindre bussjobb och därmed öppet lite mer än  
vanligt. Annandagen tar vi dock ledigt och sväller av efter allt julgodis.

---

### LINDA SEMESTER/MAMMALEDIG

Vem skulle inte passa på att vara mammaledig i värmen om man kunde? Linda kommer  
befinna sig i Thailand mellan den 20 januari och 19 februari. Så passa på att boka in tid innan  
dess om du vill se just henne. Annars är givetvis bästa Helena på plats när Linda är borta.

---

## Naprapatbussen

---

### NYA PROJEKT

Under månaden som gått har vi startat upp två nya projekt; Ikano Uppsala och Skanska Valla  
Torg i Årsta. Vi tackar ödmjukast för förtroendet!

---

**BE KIND TO YOURSELF.  
AND THEN LET YOUR KINDNESS FLOOD THE WORLD.**

Ta hand om dig själv och andra i jul.

God Jul och Gott Nytt År

önskar

Anette, Helena och Linda

**Naprapatbussen Sverige AB**

[info@naprapatbussen.se](mailto:info@naprapatbussen.se)

08-104168

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

