



Foto: Birkebeinerrennet AS

Birkebeiner aldringsstudien Nyhetsbrev November 2011

Birkebeiner aldringsstudien har i 2009 og 2010 inkludert 555 personer

Vi har invitert eldre (65+ år) deltakere i Birkebeinerrennet i to år. Av 658 inviterte har 84 % svart og sendt inn utfylte spørreskjemaer.

Dette er 509 menn og 46 kvinner. Vi er meget fornøyd med svarprosenten – og håper at alle tar seg tid til å svare på det årlige oppfølgingskjemaet.

Når det gjelder nye deltakere fra rennet i år (2011) har vi valgt å kun invitere kvinner. Det er sendt ut spørreskjema til 18 nye kvinner og i disse dager strømmer svarene inn.

Planen er å følge opp de vi har inkludert med årlige spørreskjema i mange år fremover.

Presentasjon under European Society of Cardiology Congress (ESC), Paris i august 2011.

Marius Myrstad, lege i fordypningsstilling ved Diakonhjemmet sykehus, presenterte funn fra Birkebeiner aldringsstudien knyttet til atrieflimmer under den europeiske hjertekongressen. Dette er den største europeiske hjertekongressen for leger og det er en stor prestasjon å få akseptert abstrakter her. Funn fra Birkebeiner aldringsstudien viser at eldre, fortsatt aktive skiløpere rapporterer høyere forekomst av atrieflimmer hvor hjertesykdom ikke er årsak hvis man sammenligner med jevnaldrende fra Tromsø-studien. Det er ingen signifikant forskjell mellom birkebeinerne og jevnaldrende fra Tromsø når det gjelder forekomsten av atrieflimmer generelt, men det ser altså ut som det kan være forskjellige årsaker som ligger bak. Funnene fra Birkebeiner aldringsstudien kan tyde på at utholdenhetstrening over lang tid kan medvirke til høyere forekomsten av atrieflimmer uten hjertesykdom som årsak. Dette skal undersøkes videre i Myrstads doktorgradsprosjekt, se neste side.



Samarbeid med Folkehelseinstituttet.

Kavli forskningssenter har inngått et samarbeid med Folkehelseinstituttet (FHI) i forbindelse med Birkebeiner aldringsstudien. Dette bedrer kvaliteten av studien noe du allerede vil se på årets spørreskjemaer. Spørreskjemaene har mer profesjonell design, og er nå laget slik at de kan scannes direkte inn i en datafil. FHI har lang erfaring med store folkeundersøkelser og gir oss tilgang til data fra kontrollgrupper, dvs jevnaldrende som vi kan sammenlikne med birkebeinerne. Medarbeiderne på FHIs avdelinger i Oslo og Bergen er også behjelpelige med uvurderlige råd og veiledning.

Vi ønsker dere alle en riktig god jul og et godt nytt skiår!

Takk for at du tar deg tid til å besvare våre spørreskjemaer. Den gode svarprosenten vi har så langt er med på å styrke Birkebeiner aldringsstudien.





Foto: Birkebeinerrennet AS

ICSR Sarkopenikongress i Toulouse, Frankrike i juni 2011.

Sarkopeni er betegnelsen på aldersrelatert muskelsvinn, som er et viktig element i den normale aldringsprosessen. Birkebeiner aldringsstudien har data som sier noe om muskelstyrke selv om vi ikke har målt det på hver enkelt deltaker. Det er vist i tidligere studier av personer som driver kondisjonsidretter at gjennomsnittshastigheten i løpet eller rennet er korrelert med maksimal oksygenkapasitet, som igjen er korrelert med muskelfunksjonen.



Prosjektleder Anette Hylan Ranhoff (bildet) presenterte et foredraget med tittel "How far is it possible to counteract sarcopenia". De første analysene tyder på at eldre Birkebeinerne har stabile resultattider fra år til år frem til de er mellom 70 og 80 år. Av dette kan man slutte at det er mulig å motvirke aldersrelatert muskelsvinn opp i såpass høy alder. Vi har også data fra løpere som har vært ute av rennet ett eller to år på grunn av sykdom, men som så kommer tilbake og presterer på omtrent samme tid. Dette er oppløftende resultater som vi skal utdype videre.

Doktorgradsstipend til Marius Myrstad (bilde)

Marius Myrstad er blitt tildelt tre-årig doktorgradsstipend fra Extrastiftelsen Helse og rehabilitering. Extrastiftelsen er en stiftelse som består av 27 frivillige organisasjoner som eier og fordeler overskuddet fra Extra-spillet. Marius har søkt gjennom Nasjonalforeningen for folkehelsen. Hans prosjekt har fokus på sammenheng mellom langvarig systematisk trening og atrieflimmer – og vil trolig gi viktig kunnskap om dette.



Prosjektgruppe:

- Marius Myrstad, lege i spesialisering i indremedisin og geriatri, Diakonhjemmet sykehus, Oslo.
- Anne Kristine Gulsvik, doktorgradskandidat i geriatri, Oslo Universitetsykehus, Ullevål.
- Marte Mellingseter, doktorgradskandidat i geriatri, Oslo Universitetsykehus, Ullevål.
- Jostein Grimsmo, overlege, doktorgradskandidat, Feiringklinikken
- Anette Hylan Ranhoff, prof dr med i geriatri, Kavlis forskningscenter for aldring og demens, Universitetet i Bergen og Diakonhjemmet sykehus, Oslo.
- Ida Kristine Sangnes, forskningskoordinator, Kavlis forskningscenter for aldring og demens, Haraldsplass sykehus, Bergen.

Kontaktinformasjon:

Prosjektleder: Anette Hylan Ranhoff, e-post: ahranhoff@yahoo.no

Koordinator: Ida Kristine Sangnes tlf: 55979197, e-post:

ida.kristine.sangnes@haraldsplass.no

Postadresse: Kavli forskningscenter, Haraldsplass Diakonale Sykehus, postboks 6165, 5892 Bergen

