

INBJUDAN TILL SYMPOSIUM

Fysisk aktivitet | Stress | Sömn | Nutrition | Dygnsrytm och måltider



STOCKHOLM 7 SEPTEMBER

Medverkande

Gästredaktör, prof Mai-Lis Hellénus, Karolinska institutet

Prof Annika Rosengren, Göteborgs Universitet

Prof Torbjörn Åkerstedt, Stockholms Universitet
och Karolinska institutet

Doc Ulf Risérus, Uppsala Universitet

Prof Maria Lennernäs, Högskolan Kristianstad
och Uppsala Universitet

Programansvarig

Med redaktör, doc Carl Johan Sundberg, ordf Yrkesföreningar
för fysisk aktivitet

Preliminärt program 7 september kl 12.00–18.00

12.00–13.00 **Samling** Kaffe och smörgås.

13.00–13.10 **Inledning** Docent Carl Johan Sundberg, moderator.

13.10–13.40 **Fysisk aktivitet med fokus på stillasittande tid** Fysisk aktivitet kan användas för att förebygga och/eller behandla över 30 olika sjukdomstillstånd. Ny forskning visar att mycket stillasittande inte kan kompenseras med enbart veckovis fysisk aktivitet. *Professor Mai-Lis Hellénus, Karolinska institutet.*

13.40–14.10 **Stress** Stress på arbetet och i familjen, negativa livshändelser, brist på kontroll, låg socioekonomisk status och depression är några av de faktorer som har visats påverka risken för hjärtinfarkt, stroke eller olika intermediära faktorer som fetma eller diabetes. Det finns nu ackumulerad kunskap om stress och andra psykosociala faktorer i relation till olika aspekter av kardiovaskulär sjukdom. *Professor Annika Rosengren, Göteborgs Universitet.*

14.10–14.40 **Sömn** Sömn är en livsstilsfaktor som är kopplad till grundläggande återhämningsfunktion och långsiktig hälsa. Hur påverkar faktorer som motion, mörkt och svalt sovrum, stressbegränsning, stabilt sömnmönster och sömnlängden vår livskvalitet? *Professor Torbjörn Åkerstedt, Stockholms Universitet och Karolinska institutet.*

14.40–15.10 **Förfriskningar**

15.10–15.40 **Nutrition** Kostens betydelse för livsstilsrelaterade sjukdomar som fetma, typ-2 diabetes och hjärt-kärlsjukdom är stor. Så varför används endast en liten del av statliga forskningsanslag till nutritionsforskning? *Docent Ulf Risérus, Uppsala Universitet.*

15.40–16.10 **Dygnsrytm och måltider** Nu är det dags att sätta dygnsrytmen och måltidsrytmen i fokus. En livsstil med oregelbundna mattider, stress, låg daglig fysisk aktivitet och nattätande utmanar aptitregleringen och vilseleder metabolismen. Vilja och kunskap rår inte på ätandets drivkrafter och kroppens program för viktbalans sätts ur spel. *Professor Maria Lennernäs, Högskolan Kristianstad och Uppsala Universitet.*

16.10–16.30 **Bensträckare**

16.30–17.00 **Avslutning** Frågor till panelen.

17.00 **Mingel och mat**



CARL JOHAN
SUNDBERG



MAI-LIS
HELLÉNIUS



ANNIKA
ROSENGREN



TORBJÖRN
ÅKERSTEDT



ULF RISÉRUS



MARIA
LENNERNÄS

Arrangör

Läkartidningen

Läs mer:

www.lakartidningen.se/events

