

7.7 Andre miljø- og livsstilsfaktorer

Stig Wergeland og Randi Haugstad

Generelt om livsstil

Livsstil blir ofte knyttet til helse og livskvalitet, og refererer til måten mennesker lever på, og valgene de selv gjør for sitt liv. Faktorer som gjelder kosthold, fysisk aktivitet, døgnrytme, søvn, og bruken av stimulerende midler som alkohol, nikotin og eventuelt andre rusmidler spiller alle inn som livsstilsfaktorer. Om en ikke har et balansert forhold til disse faktorene, kan det virke negativt inn på ens livskvalitet.

Saltinntak og MS-sykdomsaktivitet

En argentinsk observasjonsstudie har funnet en sammenheng mellom saltinntak og økt risiko for sykdomsaktivitet hos MS-pasienter [1]. Inntak av >4.8 gram salt daglig var forbundet med 3.95 ganger økt forekomst av angrep i studiens oppfølgingsperiode på to år. Funnet støttes av forsøk i en dyremodell for MS, hvor høyt saltinnhold i dietten var forbundet med økt alvorlighetsgrad av modellsykdommen (eksperimentell autoimmun encephalomyelitt (EAE)). Funnet har mulig betydning for pasienter med multipel sklerose, men må bekreftes i andre studier av andre pasientgrupper med MS, og i oppfølgingsstudier over tid (prospektive studier).

Melatonin og MS-sykdomsaktivitet

Søvnforstyrrelser er vanlig blant MS-pasienter [2]. Det er nylig påvist en sammenheng mellom melatonin-nivåer og sykdomsaktivitet hos MS-pasienter [3]. Melatonin-nivået reguleres av døgnlengde, og varierer med årstidene, derfor har melatonin blitt assosiert med årstidsvariasjonen i angrepforekomsten hos MS-pasienter. Melatonin har vist en positiv effekt på alvorlighetsgraden av modellsykdommen EAE. Funnet har potensielt betydning for mennesker med multipel sklerose, men må bekreftes i andre studier av andre grupper med MS og i prospektive oppfølgingsstudier.

Referanser

1. Farez MF, Fiol MP, Gaitan MI, Quintana FJ, Correale J. Sodium intake is associated with increased disease activity in multiple sclerosis. *J Neurol Neurosurg Psychiatry*. 2015 **86**: 26-31.
2. Lunde HM, Bjorvatn B, Myhr KM, Bo L. Clinical assessment and management of sleep disorders in multiple sclerosis: a literature review. *Acta Neurol Scand Suppl*. 2013: 24-30.
3. Farez MF, Mascanfroni ID, Mendez-Huergo SP, *et al*. Melatonin Contributes to the Seasonality of Multiple Sclerosis Relapses. *Cell*. 2015 **162**: 1338-1352.