

Hälsa

Nyupptäckt intresse för bastuns hälsoeffekter



Foto: Beatrice Lundborg

Stroke, hjärtsjukdom, demens och psykisk sjukdom. Bastubadande har i studier kopplats till en minskad risk för flera sjukdomar hos finska män. Men är det själva bastandet som är bra för hälsan - eller är det något annat som ligger bakom? DN:s medicinreporter Amina Manzoor skriver om bastuns hälsoeffekter.

Finland har omkring 5,3 miljoner invånare och uppskattningsvis två miljoner badstugor. Bastubadande är en del av den finska traditionen och många badar regelbundet sedan barnsben. Då är det kanske inte så konstigt att det också görs en del studier om bastandets hälsoeffekter.

De senaste åren har flera uppmärksammade sådana studier publicerats i ansedda vetenskapliga tidskrifter. Bastubadande har kopplats till lägre risk för bland annat stroke, alzheimer och till och med död i hjärtsjukdomar. Många av studierna kommer från samma forskargrupp i Finland.

De studierna är baserade på data från [Finnish Kuopio Ischaemic Heart Disease Risk Factor Study](#). Syftet var att mäta riskfaktorer för hjärtsjukdomar bland medelålders män i östra Finland, en grupp med hög risk. Studien startade 1984 och inkluderade ursprungligen 2.682 män. Männen har sedan följts upp efter fyra, elva och 18 år. Senare har också kvinnor fått delta i studien.

Studien har resulterat i massor av vetenskapliga artiklar, bland annat om huruvida [frukt och grönsaker kan minska risken](#) för typ 2-diabetes och om huruvida [högt intag av fisk](#) kan minska risken för förmaksflimmer.

[Läs mer: Jens Linders matrecept för bastun](#)

När studien inleddes fyllde männen också i ett formulär om hur ofta och hur länge de bastade. En forskargrupp har intresserat sig för just dessa data. Männen delades in i tre grupper; de som bastade en gång i veckan, de som bastade två till tre gånger och de som bastade mellan fyra och sju gånger. Det är talande att det var väldigt få som uppgav att de inte bastade alls och därför inkluderades de inte i dessa studier.

Genom att samköra dessa data mot olika hälsoregister framträdde ett tydligt mönster. Bland de (främst) män som bastade mest, alltså mellan fyra och sju gånger per vecka, var risken för [stroke](#), hjärtkärlsjukdomar, [psykiska sjukdomar](#), [alzheimer](#), [demens](#) och [död](#) mellan 20 och 60 procent lägre än hos de som bastade bara en gång i veckan. För att försöka undersöka om det var något annat som egentligen låg bakom justerade forskarna för bland annat rökning, BMI, alkoholintag, stillasittande och andra sjukdomar.

Vi vet att minskat blodtryck har positiv betydelse för hjärtkärlsjukdomar, men det är fortfarande mycket vi inte vet om bastande.

Trots att den minskade risken fanns kvar går det inte att säga att det just är bastandet som är hälsosamt. Istället kan det vara något helt annat som ligger bakom. Det har inte heller gjorts någon uppföljning om männens bastuvanor har förändrats genom åren.

– Har den här gruppen en för övrigt hälsosammare livsstil? Den som bara hinner basta en gång i veckan jobbar kanske mer och har mer stress i sitt liv än någon som kan basta sju gånger i veckan. Det behöver alltså inte vara själva bastandet, utan i stället ett mindre stressigt liv, förmågan att njuta eller umgänget med andra människor. Sådant är svårt att mäta och justera för, säger Hans Hägglund, professor i hematologi vid Uppsala universitet och överläkare vid Akademiska sjukhuset.

Forskarna har dock en möjlig förklaring: värmen får blodkärlen att vidgas, gör dem [mer elastiska](#) och sänker blodtryck och blodfetter.

– Vi vet att minskat blodtryck har positiv betydelse för hjärtkärlsjukdomar, men det är fortfarande mycket vi inte vet om bastande. På 70- och 80-talen forskades det om bastubadandets hälsoeffekter, då fanns det bland annat bastulaboratorier i Finland och Tyskland. Sedan klingade intresset av när eldsjälarna blev äldre och försvann, säger Hans Hägglund.

Men nu upplever han ett uppsving för bastuforskningen. I somras hölls den internationella bastukonferensen i Sverige. Då närvarade forskare från till exempel Australien, USA och Kina, och inte bara de klassiska bastuländerna som Finland, Ryssland och Tyskland. Under konferensen diskuterades möjligheterna att starta en egen vetenskaplig tidskrift och behovet av att standardisera forskningsprotokoll, så att studierna lättare går att jämföra.

– Jag tror att man i forskarvärlden har rynkat lite på näsan åt den här typen av forskning. Man har kanske tyckt att det var roligt med dessa studier, men det har inte ansetts vara seriös forskning. Nu börjar det bli mer acceptans eftersom det kommer så mycket positiva data. Då behöver man studera ämnet och ta reda på vad som egentligen stämmer, säger Hans Hägglund.



Foto: Beatrice Lundborg

Han är entusiastisk. Men så är han också ledamot av Svenska bastuakademien och kallar sig bastudoktorn. Han har badat bastu sedan han var liten. Engagemanget har lett till flera studier, bland annat en om riskerna med bastubad.

– Framförallt utomlands finns det varningsskyltar utanför bastun att man inte ska bada bastu om man har hjärtsvikt. Så vi sammanställde flera studier till en metaanalys. Vi fann ingen risk, i stället såg vi att bastande [till och med hade en positiv effekt](#) på hjärtfunktionen, åtminstone på kort sikt.

Men då var det bara infraröda badstugor som studerats. De skiljer sig mot de klassiska finska badstugorna på flera sätt. I en finsk bastu kan det vara omkring 80 grader vid huvudet, men bara 40 nere vid fötterna. I en infraröd bastu är det 60 grader i hela rummet. Den finska bastun kan både vara torr och fuktig, medan den infraröda bastun bara är torr. En svensk bastu är lik den finska.

Hans Hägglund planerar nu att göra en liknande studie under våren, fast i en finsk bastu. Studien ska göras i det bastulaboratorium han håller på att starta på Sunderby sjukhus i Luleå. Att laboratoriet hamnar där och inte i Uppsala, där han är verksam, beror på att bastande är vanligare i norr, att Svenska bastuakademien har sitt säte vid Kukkolaforss och att han har initierat ett samarbete med Luleå tekniska universitet.

– Vi kommer att undersöka hjärtsviktspatienter. Men när själva metoden är på plats kan man tänka sig att studera effekter hos andra patientgrupper. Till exempel kanske psykiatrin vill studera bastuns effekter vid mildare depression och ångest, eller så vill geriatrikerna undersöka äldre, säger han.

[Läs mer: "Jag åt fruset smågodis i bastun"](#)

Men bastun kan inte ersätta löpbandet, cykelturen eller gympasset för den som är frisk. Hans Hägglund ser möjligheter för äldre som inte orkar träna så länge och personer med skador eller funktionsnedsättning.

– För dessa kanske det finns en fördel med att sitta i bastun ett tag och få i gång cirkulationen. Men du får ju ingen konditionsträning av att sitta i bastun. Det kan handla om andra positiva effekter, men det kan aldrig ersätta konditionsträningen. Däremot har man sett i studier att det kan vara positivt att lägga till bastubad efter träning.

Han nämner också några små studier där bastubadande haft välgörande effekter vid mildare depression, kronisk smärta och trötthet. Det är dock svårt att göra dubbelblinda studier och därför kan placeboeffekten spela roll.

Det är inte bara av hälsoskäl som många åter har fått upp ögonen för bastun. Det är ett sätt att umgås, erbjuder en gemenskap och avslappning.

Hur är det med riskerna? Det finns människor som fått brännskador eller dött efter för lång tid i en för varm bastu. I många fall har alkohol varit inblandat. Så kallade bastutävlingar har också visat sig medföra risker och är numera förbjudna.

Tidigare trodde man att bastande tidigt under graviditeten kunde skada fostret, men det har senare visat sig [inte stämma](#). Däremot har värmen i bastun en negativ effekt på mäns fertilitet, den kan minska spermiernas kvalitet och rörlighet.

– Effekten är övergående, men i Finland rekommenderar man avhållsamhet från bastun om ett par har svårt att bli gravida, säger han.

Riskerna med ett kallt dopp direkt efter bastun är knappt undersökta men skulle potentiellt kunna vara skadligt för hjärtat hos personer som har en förhöjd risk sedan tidigare, enligt Hans Hägglund. Men det ska också undersökas i det nya bastulaboratoriet.

För de flesta av oss är bastubadande alltså inte farligt och i bästa fall kan det också finnas positiva hälsoeffekter. Men för den som vill minska risken för hjärtkärlsjukdomar, stroke och demens gäller fortfarande att röra på sig regelbundet, sluta röka, äta en kost med mycket frukt och grönsaker och hålla koll på blodtryck, blodfetter och blodsocker. Om också bastande kommer att ingå bland dessa livsstilsfaktorer får framtida forskning visa.

Bastubadandet fyller dock en helt annan funktion för de flesta.

– Det är inte bara av hälsoskäl som många åter har fått upp ögonen för bastun. Det är ett sätt att umgås, erbjuder en gemenskap och avslappning. Effekterna av samtalen i bastun, hur man träffas oberoende av status, kan också ha betydelse för hälsan. Men sådant är oerhört svårt att studera, säger Hans Hägglund.



Foto: Anders Wiklund/TT

Amina Manzoor