

Okinawa har väckt stort intresse inom forskningen p.g.a. dess höga antal 100-åringar. I yngre generationer på Okinawa ses numera oroväckande trender för hälsan som kopplas till övergång till "västerländskt" levnadsmönster, men hälsosamt åldrande är fortfarande utmärkande hos de som föddes före andra världskriget. Orsakerna bakom det hälsosamma åldrandet i Okinawa är oklara men framför allt har ett antal miljömässiga faktorer pekats ut. Dessa innefattar till exempel måttlig kalori restriktion ("ät bara till du är 80% mätt", känt som "*Hara Hachi Bu*"), en kost som består av hög andel vegetabilier (till exempel rotfrukter som lila sötpotatis, gröna och gula grönsaker, sojabaserade livsmedel, sjögräs och alger, och örter), starka sociala nätverk, fysisk aktivitet som är naturligt integrerad i vardagen, att prioritera sömn och vila samt s.k. "*ikigai*". *Ikigai* är ett japanskt begrepp som ungefär betyder "*det som ger livet mening*" eller "*anledningen till att man går upp på morgonen*".

Det forskningsprojekt som Du inbjudes att delta i under Din resa till Okinawa är inriktat på att studera hur småmolekyler i blodet (s.k. "metaboliter") påverkas av traditionell Okinawa kost under 6 dagar. Vi har idag god kännedom om vilka metaboliter i blodet som är kopplade till ökad eller minskad risk för folksjukdomar såsom typ 2 diabetes och hjärt-kärlsjukdom. Maten vi äter bryts i mag-tarmkanalen ner till metaboliter av kroppsegna och bakteriella enzymer innan dom tas upp i blodbanan. Olika typer av kost har mycket stor direkt eller indirekt påverkan på vilken blodkoncentration man har av metaboliter som är kopplade till skydd mot eller risk för sjukdom. Vi har tidigare visat att Medelhavskost från Cilento (ett område c:a 150 km söder om Neapel i Italien) på 6 dagar mycket kraftfullt förändrade metabolitmönstret i blodet i gynnsam riktning, framför allt genom att öka koncentrationen av metaboliter som är kopplade till skydd mot hjärt-kärlsjukdom och typ 2 diabetes. Detta innebär såklart inte att 6 dagars Medelhavskost skyddar mot sjukdom men talar starkt för att lång tids intag så gör. Givet det hälsosamma åldrandet som observerats i Okinawa vill vi nu på samma sätt testa om metabolitmönstret i blodet ändras i gynnsam riktning av 6 dagars traditionell Okinawa kost. Om Du vill delta i studien kommer vi därför jämte en enklare undersökning på plats i Okinawa (mätning av längd, vikt, midja, stuss och blodtryck) ta blodprover i fastande tillstånd före avresan (på Köpenhamns flygplats). Därefter upprepas detta efter 6 dagars Okinawa kost i slutet av resan på Okinawa. I de senare blodproverna (tagna både före och efter 6 dagars Okinawa kost) som fryses ner och skickas till laboratorium mäts senare c:a 1200 metaboliter så att vi kan studera på vilket sätt Okinawa kosten påverkar nivån av metaboliter som är kopplade till risk för och skydd mot sjukdom. Det kommer finnas svensksjukvårdspersonal på plats.

Cirka 8–10 veckor efter resan får du skriftligt svar på värdena vid rutinundersökningarna (såsom blodsocker, blodfetter och blodtryck). Mätningen av och den statistiska bearbetningen av värdena av metaboliterna tar längre tid (6–12 månader) och när dessa forskningsanalyser är färdiga får du en rapport och tolkning av resultaten på grupp-nivå (d.v.s. de genomsnittliga förändringarna av metaboliterna efter jämfört med före 6 dagars Okinawa kost), inte dina individuella värden.

Ansvariga forskare för studien kommer medfölja på resan och föreläsa om tidigare studier och mer detaljerad bakgrund till den aktuella studien. Vi kommer även göra ett besök på universitetet "Okinawa Institute of Science and Technology" (OIST). OIST är ett internationellt framstående universitet inom forskning om bland annat livsvetenskaperna. På OIST arrangerades 2023 ett internationellt symposium av den medicinska tidskriften "Journal of

Internal Medicine” som handlade om hälsosamt åldrande och blå zoner som resulterade i ett flertal vetenskapliga publikationer (<https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/joim.13730>).

Om du har några frågor gällande forskningsprojektet är du varmt välkommen att höra av dig.

Mejl: medklinforsk.sus.malmo@skane.se

Tel: 040–332024 eller 040–332037