

For kategorisk om kroppens rytmer

Sara Nøland

Kroppens rytme : lev i takt med din indre klokke

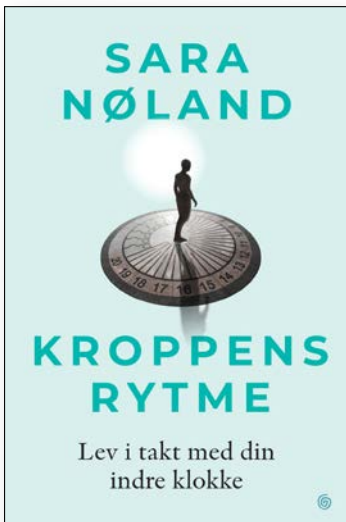
Oslo: Kagge, 2024

219 s.

ISBN 9788248936602

Michael 2025; 22: 62–63

doi: 10.5617/michael.12115



Lege og forsker Sara Nøland er produktiv. *Kroppens rytme* er hennes andre bok på to år. I samme periode har hun gjort seg ferdig med medisinstudiet og forsvart en doktoravhandling i øyesykdommer.

Som helsepersonell lar jeg meg fascinere av et godt språk, oversiktlige kapitler og ikke minst en imponerende litteraturliste. Majoriteten av de 307 referansene er vitenskapelige originalartikler. I motsetning til de fleste andre populærvitenskapelige bøker forankrer Nøland opplysningene med nummerhenvisninger. For helsepersonell er boka både en velegnet innføring i kroppens rytmer og et godt utgangspunkt for å lære mer om hvordan de biologiske rytmene påvirker sykdom og helseplager.

Hva med lesere som ikke er helsepersonell? Det kan gjelde alt fra dem som ikke har problemer med biologiske rytmer, til pasienter med diagnostiserte sykdommer. Det er denne bredden som Nøland henvender seg til i den nærmest befalende siste delen av tittelen: *Lev i takt med din indre klokke*. For noen av disse leserne vil denne boka ikke være et godt valg.

Jeg har de siste 10–15 årene uttalt meg offentlig om bøker og artikler om søvn, søvnproblemer og søvnsykdom. Jeg har særlig vært kritisk til *Hvorfor vi sover* av Matthew Walker. Nølands bok minner om denne bestselgeren i sin faglige grundighet og sine kategoriske råd av typen «praktiser en nattlig faste på 12 timer» og «vær varsom med skjermbruk like før leggetid».

Jeg har de siste årene behandlet flere som har fått søvnproblemer av å lese Walkers bok. De har sannsynligvis blitt syke eller sykere av jakten på den helsebringende søvnen. I disse pasientmøtene har jeg forsøkt å minne om søvnen som en naturlig prosess som ikke nødvendigvis blir bedre av regler og struktur. Hvis noe fungerer ok før man leser en bok, skal man da fikse det?

Mange lesere som ikke er helsepersonell, vil ha nytte av å lære om superklokken, søvnens regulering, kronotyper og når i menstruasjonssyklus kvinner fungerer best. Jeg frykter derimot at helsepersonell i fremtiden vil møte pasienter som søker hjelp til å «optimalisere klokken» (kapittel 4), eller som får søvnproblemer av å «passe seg for sosialt jetlag» (kapittel 5). Denne frykten er, paradoksalt nok, en grunn til å anbefale boka til helsepersonell.

Det er ikke dokumentert noen helsegevinst av å optimalisere lyseeksponering, soveromstemperatur eller tidspunkt for matinntak med mindre man har søvnproblemer, søvnsykdom eller veier for mye. Hvorfor skal en person som opplever å sove godt, avstå fra kaffe etter klokken 14? Og hvorfor skal normalvektige faste i 12 timer? Nøland henter seg riktignok litt inn i første del av kapittel 7 der hun nyanserer påstander om koffein og spesifiserer at effekten av blålysblokkerende briller kun gjelder «dem som strever med innsovningsvansker, forsinket søvnfase-syndrom, skiftarbeid og jetlag». Hun nyanserer også påstander om melatonintilskudd og informerer om at engelske brillkjøpere har fått «villedende råd» om helsegevinst av blålysblokkerende glass. Hun konkluderer likevel med 12 kategoriske råd uten å spesifisere om disse gjelder alle eller kun utvalgte risikogrupper. Enkelte bokkjøpere vil derfor få misvisende informasjon om helsegevinsten av å tilpasse seg sin indre klokke i denne boka.

Harald Hrubos-Strom
harald.hrubos-strom@medisin.uio.no

Harald Hrubos-Strom er overlege i øre-nese-hals-sykdommer ved Akershus universitetssykehus og førsteamanuensis ved Universitetet i Oslo.