



Anders Arhammar

# Vikten tar man med ro

Utanför mitt öppna fönster finns en vägg, en tegelvägg, knappt två meter bort. Sticker jag ut huvudet och böjer nacken uppåt, kan jag på dagen se en strimma blå himmel. På kvällen ser jag stadens ljus reflektera i dimman som driver in från bukten. På natten ser jag bara ett mörker, men känner en sval bris som då och då lirkar sig in i gränden och vänder vid dörren i mitt rum.

Med andra ord, utsikten är inte magnifik och står väl i nivå med vad jag fått betala för mitt hotellrum här i San Francisco.

Men om jag blundar så blir utsikten genast bättre. Då blir utsikten ljudmässig och jag kan höra morgontrafiken som rullar igång, sopbilarna som borstar gatorna rena efter nattens festande, plingandet från cablecars och ett allmänt brum från de olika maskiner som håller staden igång, dygnet runt. Brandbilarnas sirener blandas med spanskt hojtande gatuarbetare, gnislande däck, alla de ljud som en vaknande stad kan prestera.

Jag är på ACR, en årlig konferens för all världens forskare inom reumatologi. I år är det drygt 15 000 personer som trängs på föreläsningar och går guidade turer mellan drygt 2 000 presentationer, uppdelat på tre dagar. Parallellt med mitt inmurade hotellrum känns uppenbar. Utsikten är inget vidare, men det forskarna får höra stimulerar deras fantasi och resulterar kanske i nya mediciner och nya behandlingar om ett år eller två.

Går man runt bland presentationerna och läser på, så ser man att kost, vikt och motion får en alltmer framträdande roll även här. Det visar sig till exempel att rökning är bra för artros, för då går du inte upp i vikt. Och tung, det ska man inte vara när det gäller artros. Heller.

Men å andra sidan gör rökningen att du dör i nån hjärtsjukdom eller lungcancer istället. Och det är ju inte alls bra. Så för att hålla nere vikten kan du istället använda Atkinsmetoden, men det är inte bra heller. Visserligen går du tillfälligt ner i vikt, men samtidigt blir du traktens skräck,

säger en forskare. Av de som använder Atkinsmetoden är 70 % förstoppade, 65 % har dålig andedräkt, 54 % huvudvärk och 9,8 % tappar håret. Så du kanske blir mer attraktiv på avstånd, men när andra kommer närmare och känner den dåliga andedräkten från din förstoppade, tunnhåriga lekamen, så får du problem.

Då är det bättre att träna mer eller äta mindre. Gärna i någon piffig kombination. För mig som vill fortsätta att äta wienerbröd, finns det egentligen bara ett alternativ kvar, att ställa mig i kö på gympolariatet med de andra stavgångarna. Det gjorde jag i San Francisco, som en besvärjelse och i ett mycket svagt ögonblick. Jag skulle dessutom träffa två vänner på plats vänner som jag endast pratat med på internet tidigare. En kvinna i kön framför mig förklarade att hon var på plats för att gå ner i vikt. Man kunde ju tro att hon skulle få en uppmuntran på vägen, men tjejen i kassan sa bara att "jaha, jag ser att du kommit i grevens tid".

Och när hon såg mig konstaterade hon att här har vi mannen som ger cococolaflaskan ett ansikte. Det var bara tanken på eftermiddagens bakelser, och de väntande vännerna som fick mig att fortsätta in i lokalen. Mina kompisar var redan i full färd att späka sig, fastfjättrade vid maskiner som böjde deras kroppar åt fel håll, och lätt desperat satte jag fast mig själv i en roddmaskin som i alla fall påminner om rörelser som man kan ha användning för även utanför gymmet.

Och medan jag satt fast där i roddmaskinen hade jag gott om tid att fundera på vilken av de två kompisarna som gett mig den bästa komplimangen: Han som sade "jag trodde du var mycket äldre" eller hon som trodde att jag var mycket yngre?

Jag bestämde mig för att inte fundera mer på det, utan ta det med ro.

Anders Arhammar  
är tjänstledig chefredaktör för Reumatikertidningen