

Exempel på livsstilsfaktorer och hälsoaspekter som kan undersökas

I projektet ska eleverna undersöka sambandet mellan livsstil och hälsa. För att underlätta och handleda eleverna i processen med problemformulering delar lärarna ut en lista över tänkbara livsstilsfaktorer och hälsoaspekter som eleverna kan söka samband mellan.

Listan utgår från de typer av fysiologiska undersökningar som är möjliga att genomföra på skolan och de typer av data som är tillgängliga i databaser på internet.

Livsstilsfaktorer och hälsoaspekter som eleverna kan undersöka på sig själva

Nedanstående är en lista med exempel på livsstilsfaktorer och hälsoaspekter som eleverna kan undersöka på individnivå genom att göra mätningar på sig själva. En del av datainsamlingen dokumenteras med hjälp av en träningsdagbok. I den dokumenterar och utvärderar eleverna den egna fysiska aktiviteten under undersökningsperioden.

Mätningarna kan utföras med material som är tillgängligt på skolan, till exempel blodsockermätare.

Livsstilsfaktor (träning och kost)

Konditionsträning

Styrketräning

En måltids sammansättning

- Sockerintag

- Fettintag

- Hälsokost

- Vegetarisk

Hälsoaspekt

BMI

Bukmått

Blodtryck

Blodsockernivå

Blodsockernivå

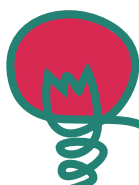
Fetthalt

Kondition (Coopertest, beeptest, yoyo-test)

Syreupptagningsförmåga (Coopertest och/eller utandningsmätning vid ansträngning)

Vilopuls

Hur snabbt pulsen ökar



Livsstilsfaktorer och hälsoaspekter som kan undersökas på global nivå med hjälp av databaser på internet

Stiftelsen Gapminder (<http://www.gapminder.org>) samlar data från en mängd olika källor.

Med hjälp av deras webbplats är det möjligt att visualisera dessa data med animerade punktdiagram, som visar hur korrelationen mellan olika parametrar har utvecklats genom åren.

Användarvänligheten av webbplatsen Gapminder World och betydelsen av ett kritiskt förhållningssätt gentemot påstående som sägs baseras på statistiska data illustreras på ett underhållande sätt i filmen Hans Rosling – Framtidens statistik (2013).

Eleverna ska använda sig av Gapminder World genom att ladda ner de data som finns i Gapminders databas i excelformat och därefter analysera dessa själva i Excel. Gapminder World är till stora delar på engelska och därför är parametrarna i nedanstående tabeller på engelska.

Gapminder erbjuder möjligheten att ladda ner alla data i excelformat genom fliken "DATA" på webbplatsen.

Bland de data som är tillgängliga idag (mars 2015) på Gapminder och som kan vara av betydelse för projektet "Feel Good" finns följande:

Livsstilsfaktor (kost och droger)

Alcohol consumption

Smoking

Food supply

Cholesterol

Sugar consumption

Hälsoaspekt

Life expectancy

Blood pressure

Median age

Body-mass index (BMI)

Total health

Malnutrition

Liver cancer

Lung cancer

Prostate cancer

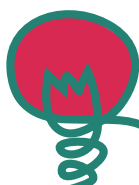
Stomach cancer

Colon and Rectum cancer

Breast cancer

Cervical cancer

Gapminder ger källhänvisningar till de källor som alla data är tagna från. Det är möjligt att klicka från Gapminders webbplats direkt till dessa källor. Det är på så sätt möjligt att hitta andra databaser med globala data kring andra typer av faktorer och aspekter som kan vara av betydelse för projektet Feel Good.



Några exempel på dessa databaser är:

- World Health Organization (WHO): <http://www.who.int/>, <http://apps.who.int/gho/data/>
Innehåller statistik om bland annat övervikt, blodsocker och dödlighetsfaktorer.
- Food and Agriculture Organization (FAO): <http://www.fao.org/>, <http://faostat.fao.org/>
Innehåller statistik om bland annat produktion, handel och tillgång på olika typer av föda och på olika typer av födoinnehåll.
- Imperial College School of Public Health: <http://www1.imperial.ac.uk/publichealth/departments/ebs/projects/eresh/majidezzati/healthmetrics/metabolicriskfactors/>
Innehåller statistik om bland annat diabetes och blodsocker.
- The Human Mortality Database: <http://www.mortality.org/> (avgiftsfri registrering krävs)
Innehåller detaljerad statistik om antal födelser och dödsfall, befolkningsmängd och befolkningsålder.

Listan över data som finns tillgänglig och som är av betydelse för projektet Feel Good kan därför utökas med till exempel följande:

Livsstilsfaktor (kost och droger)

Food supply

Protein supply

Fat supply

- Alcohol

- Cereals

- Fruits

- Stimulants

- Spices

- Vegetables

- Vegetable oils

- Sugar and sweeteners

- Sugarcrops

- Animal products

- Animal fats

- Eggs

- Fish and seafood

- Meat

- Milk

Hälsoaspekt

Diabetes

Glucose

Obesity

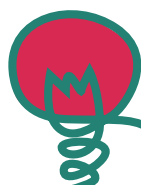
Mortality rate

Mortality rate due to cardiovascular diseases

Mortality rate due to malnutrition

Mortality rate due to respiratory diseases

Mortality rate due to digestive diseases



Ovanstående exempel illustrerar vilka typer av livsstilsfaktorer och hälsoaspekter som är möjliga att undersöka med hjälp av data från globala databaser på nätet. I den delen av undersökningen som utgår från globala data ligger fokus därför på att undersöka samband mellan hälsa och de livsstilsfaktorer som relaterar till kost och droger (i synnerhet alkohol och tobak). Här nedan är en lista med förslag på tänkbara parametrar som eleverna kan utgå från när de formulerar sina hypoteser. Listan kan givetvis utökas och/eller anpassas efter de lokala förutsättningarna.

Möjliga parametrar som du kan använda för att formulera dina hypoteser om sambandet mellan kost, träning, droger och hälsa:

- Rökning
- Alkohol
- Droger, ex narkotika och dopning
- Blodtryck
- Förväntad livslängd
- Kolesterol
- Body-mass index (BMI)
- Undernäring
- Olika typer av cancer
- Diabetes
- Blodsockernivå
- Fetma
- Dödlighet, på grund av ex hjärt- och kärlsjukdomar, undernäring, lungsjukdomar och matsmältningssjukdomar
- Motion, till exempel konditionsträning och styrketräning
- Kost; protein, kolhydrater och/eller fett från olika kategorier av livsmedel, ex:
 - Spannmål
 - Frukt
 - Kryddor
 - Grönsaker
 - Oljor: animaliska och vegetabiliska
 - Socker och sötningsmedel
 - Fetter: animaliska och vegetabiliska
 - Ägg
 - Fisk och skaldjur
 - Kött
 - Mjök

