

# DEPRESJON - ikke «bare» psykisk

At luftforurensning kan føre til sykdom har man vært klar over lenge. Flere norske befolkningsstudier har vist en tydelig sammenheng mellom nivået av forurensning i lufta og innleggelser i sykehus relatert til hjerte-karsykdom. Man vet også at lungesykdom og allergier påvirkes av forurensning i lufta.<sup>1)</sup> At også tilstander som depresjon kan ha en slik sammenheng er imidlertid ikke like kjent.

Av Toril Sonja Gravdal

I en studie gjort i Canada så man en klar sammenheng mellom konsentrasjonen av forurensning i lufta og antall mennesker som oppsøkte akutt medisinsk hjelp i forbindelse med depresjon. Antallet økte med så mye som 20% på dager med høy forurensning.<sup>2)</sup>

Mer enn halvparten av verdens befolkning bor idag i byer. Svært mange av disse byene sliter med høye konsentrasjoner av luftforurensning, og norske byer er intet unntak. Også flere norske dalfører får problemer på kalde vinterdager, når kaldlufta legger seg som et lokk over lokal luftforurensning.

Når man puster inn karbonmonoksid, nitrogenoksid, svoveldioksid og svevestøv kommer disse forurensningene inn i blodbanene hvor det angripes av kroppens immunsystem. Når immunsystemet angriper disse fremmede forurensningene forårsaker det inflammasjoner, og i denne prosessen frigjøres cytokiner som også når fram til hjernen og kan forårsake inflammasjoner der. Når inflammasjoner oppstår i hjernen, spesielt i hippocampus, regionen for læring, hukommelse og humør, fører det til at hjernenevronene ikke lengre kommuniserer effektivt. Man blir litt langsommere, får "hjerne-tåke" og problemer med hukommelsen og konsentrasjonen. I tillegg oppstår ofte symptomer på depresjon og angst.<sup>3)</sup>

I en artikkel på [www.nrk.no](http://www.nrk.no) kan man lese at nærmere 6000 norske ungdommer bruker piller mot depresjon for å komme seg igjennom hverdagen.

Depresjon har en rekke ulike årsaker, og ofte er årsaksbildet svært sammensatt. Psykososiale forhold, stress og følelsesmessige påkjenninger spiller ofte sin rolle. Men det bør også være

betimelig i denne sammenhengen å se på barn og unges fysiske arbeidsmiljø i skole og barnehage. I 2013 fikk ni av ti norske kommuner pålegg fra Arbeidstilsynet på grunn av dårlig inneluft i skolene.

Det er vanskelig å rømme fra dårlig luft. Vi må leve i det, og forholde oss til det så godt vi kan. Noe av det vi kan gjøre for å styrke vårt eget forsvar mot skadelig forurensning er å ha et godt kosthold tilpasset egen helse og behov. Det kan være avgjørende for mange å tenke bedre igjennom hva man spiser og å endre egne kostvaner. Kort nevnes at man i en stor amerikansk studie viste at personer som drakk fire bokser brus om dagen hadde 30 % større sannsynlighet for å bli deprimert, sammenlignet med personer som ikke drakk brus. Faren for depresjon så ut til å øke ytterligere dersom det var lettbrus disse personene inntok.

Det kan være vanskelig å oppnå et optimalt kosthold, og for mange kan ulike mangeltilstander spille en rolle i utviklingen av depresjon. Omega 3 fettsyrer er et godt supplement. Det samme er individuelt tilpassede vitamin- og mineraltilskudd. Mange har også nytte og glede av ulike detox-midler eller -kurer.

Også andre steder enn i lufta finner vi miljøgifter, blant annet i kremer, deodoranter og kosmetikk, i klær, leker, maling og sprøytemidler, bare for å nevne noe. Mens man for 60 år siden fant seks-syv forskjellige skadelige stoffer i menneskekroppen, finner man nå mellom 200 og 400! Og nordmenn ser ut til å ligge i verdens-toppen! Stoffene er ikke nødvendigvis farlige hver for seg, men siden det handler om et så stort antall, får man en cocktail, som kan gi uante konsekvenser.<sup>4)</sup>

At fosteret påvirkes av miljøgifter i mors liv vet vi. Når epi-genetikken nå viser oss at en rekke sykdomstilstander kan skyldes at våre bestemødre eller oldemødre ble utsatt for miljøgifter under graviditeten, blir sammenhengene store og konsekvensene av våre handlinger omfattende.

"Alt vi gjør mot jorda, gjør vi mot oss selv", skal en klok indianer ha sagt en gang for lenge siden. Vi som lever i dag forstår at det var viktig visdom i disse ordene. Forurensning handler om så mye mer enn global oppvarming. Det handler om vår helse her og nå, og det handler om våre barn og barnebarns helse. Til og med oldebarna og deres barn handler det om!

1) Kilde: Folkehelseinstituttet

2) US National Library of Medicine - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17932013>

3) US National Library of Medicine - <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24999231>

4) [http://www.framsenteret.no/nordmenn-er-i-verdenstoppen-i-antallet-miljoegifter-i-kroppen.5398354-146437.html#.U\\_hRxyi\\_n98](http://www.framsenteret.no/nordmenn-er-i-verdenstoppen-i-antallet-miljoegifter-i-kroppen.5398354-146437.html#.U_hRxyi_n98)





## “Miljødirektoratet og Folkehelseinstituttet lanserer nye luftkvalitetskriterier: Også lave forurensningsnivåer kan påvirke helse

Forurensninger i uteluft kan ha større betydning for helse enn det vi tidligere har antatt. Det viser de nye vurderingene i rapporten «Luftkvalitetskriterier» fra Folkehelseinstituttet og Miljødirektoratet.

Kriteriene er basert på at de aller fleste skal være beskyttet mot uønskede helseeffekter av luftforurensning.

Rapporten er utarbeidet av en arbeidsgruppe med deltakere fra Miljødirektoratet og Folkehelseinstituttet.

Svevestøv, metaller og ulike gasser i uteluft kan påvirke helse på uønskede måter. Oppdateringen er basert på nyere forskning på området.

Gjennomgangen av tilgjengelige publikasjoner viser at enkelte komponenter i luftforurensning ser ut til å ha uønskede helsevirkninger på et nivå som er lavere enn det som var dokumentert ved forrige vurdering i 1992. Det innebærer at flere norske byer har forurensning som kan være skadelig for folks helse.

I internasjonal sammenheng har norske byer og tettsteder forholdsvis lav luftforurensning.”

*(Folkehelseinstituttet)*