

Fedt på kroppen kan gøre dig syg

Forekomsten af overvægt i Danmark er steget markant inden for de seneste årtier. Nogle er lettere overvægtige, mens et stigende antal er meget eller svært overvægtige. Overvægt gør i sig selv livet besværligt, men indebærer også risikofaktorer over en bred kam. Der er således mange omkostninger for helbredet ved overvægt eller sagt på anden måde, så kan man blive syg af at være fed.

Af Charlotte Søllner Hernø
csh@raskmagasinet.dk

Rapporten "Risikofaktorer og folkesundhed i Danmark" fra Statens Institut for Folkesundhed præsenteres en samlet, bred beskrivelse og analyse af udvalgte risikofaktorerets betydning for folkesundheden i Danmark. De væsentligste risikofaktorer for sundheden er ikke overraskende alkohol, tobak, narkotika, kost, fysisk inaktivitet og stress men også ulykker, arbejdsmiljø, miljøfaktorer og svær overvægt er alvorlige risikofaktorer. Overvægt bliver overset af mange, måske fordi fokus i så høj grad er på de risikofyldte stimulanser. Men en forståelse og en indsigt i, hvad overvægt og svær overvægt kan betyde for så vidt angår at få andre alvorlige sygdomme i tilkøb, burde kunne åbne øjnene for faren ved for meget fedt på kroppen.

BMI kan ikke stå alene for den enkelte

Inddelingen af personer som er overvægtige eller svært overvægtige sker på baggrund af BMI, som er en forkortelse af det engelske body mass index, der er en matematisk formel for en sammenhæng mellem personers højde og vægt. Er BMI under 18,5 betragtes den pågældende person som værende undervægtig, mens BMI over 25 er at betragte som moderat overvægt og er BMI over 30 tales der om fedme. Der opereres endvidere i sidstnævnte tilfælde med intervaller fra 30 til 35, fra 35 til 40 og fra 40 og opefter. Problemet med formelen er dog, at den ikke tager højde for den enkeltes kropsbygning, hvilket kan give fejludregninger og angive, at en person er enten overvægtig eller undervægtig, uden reelt set at være det, fx kan fedtet på kroppen overvurderes hos personer med en stor muskelmasse. Omvendt kan en normalvægtig være tyndfed, som er en betegnelse om en person, som ikke er overvægtig ($BMI < 25 \text{ kg/m}^2$), men hvor kroppens fedtmasse alligevel er så høj, at det har konsekvenser for helbredet.

For bedre og mere brugbare resultater for den enkelte, bør fedtprocenten i kroppen måles i stedet for alene at gå ud fra BMI. Men generelt og overordnet set kan BMI anvendes som rettesnor, særligt i statistiske tilfælde, og til at sammenligne forekomst imellem de enkelte lande.

Fedme er en global epidemi som rammer flere og flere

Moderat overvægt og svær overvægt eller fedme er en overophobning af kroppens naturlige fedtdepoter.

Overvægt findes hos både mennesker, husdyr – særligt hunde og katte, der lever tæt sammen med mennesker – og hos vilde dyr. I sidstnævnte tilfælde ses fedme hos dyr, der går i hi eller sover vintersøvn i mange måneder uden at tage føde til sig. Her har fedmen eller rettere de store fedtdepoter et livsnødvendigt formål.

Overvægt betragtes som en sygdom eller en sygelig tilstand, såfremt den er udtalt i så høj grad, at den øger risikoen for følgesygdomme. Følgesygdomme er bl.a. hjertekarsygdomme, type 2-diabetes, leddegigt, søvnapnø og visse former for kræft. Verdenssundhedsorganisationen erklærede forrige år fedme for en global epidemi. I Danmark er således godt 13 % af befolkningen svært overvægtig med et BMI på 30 og derover. Der er en marginal kønsforskel, idet 13,7 % af mændene er svært overvægtige, mens det tilsvarende tal for kvinder er 13,1 %. I Storbritannien er 24 % af mændene og 26 % af kvinderne svært overvægtige og dermed er briterne Vesteuropas fedeste. I USA er alting større og her udgør svært overvægtige 40 % af befolkningen og derfor anses fedme der nu for et alvorligt, generelt sundhedsproblem.

Årsagerne til fedme er mange og uhyre forskellige

Der er ofte en eller flere klare årsager til den enkeltes overvægt og forskere arbejder på at belyse årsagerne til den globale fedmeepidemi.

Forskerne har bl.a. fundet ud af, at der er tydelig forskel på sammensætningen af mikroorganismer i tarmens mikrobiom hos normalvægtige og hos overvægtige, så fedme kan måske skyldes eller forværres af en dårlig blanding af mikroorganismer i tarmen. Det anslås at en mennesketarm rummer mellem 500 og 1.000 forskellige arter af bakterier. Tarmfloraen er således at sammenligne med en stor kemifabrik, der ikke bare leverer vitaminer og hormonaktive stoffer, men som også spiller en rolle for udvikling af sygdomme og fedme.

Men forskerne har også en mistanke om, at den udbredte brug af antibiotika spiller en rolle. Andre forskere mener, at forurening i form

af kuldioxid kan være en medvirkende årsag til, at flere og flere blive fede, ligesom kemi i hverdagen menes at have en betydning. Fx er det hormonforstyrrende tilsætningsstof til plastik, bisphenyl A, kendt for at kunne medføre fedme i forsøgsdyr, og det mistænkes derfor for at være en årsag til fedme i mennesker, da det anvendes til et utal af former for beholdere til madvarer, som indvendig coating i dåser og i plastikflasker.

Årsagerne til den britiske vesteuropæiske rekord i svær overvægt henføres dels til en lang tradition for sukkerholdige drikke og måltider, nem adgang til billig, kalorietung mad samtidig med, at salget af frugt og grønt er gået ned og dels til, at briternes livsstil og arbejde er mindre aktivt end tidligere og at briterne i højere grad i dag bruger offentlig transport eller bil i stedet for at gå.

Komplekst sammenspil mellem gener og miljøfaktorer

Uanset de eventuelle årsager til fedmeepidemien, så er det indlysende, at fedme opstår, når man indtager flere kalorier, end man forbrænder, således, at den ekstra energi oplagres i kroppen. Man antager, at en række mekanismer i hjernen, tarm, fedtvæv og måske endda andre væv registrerer kostindtaget og derefter styrer appetit, metabolisme og/eller deponering som fedt og glykogen.

Men det er også velkendt, at der er familiær ophobning af fedme, dvs. at der er langt større sandsynlighed for, at overvægtige har overvægtige forældre eller andre overvægtige familiemedlemmer, end slanke har; og forskerne har i dag dokumenteret, at generne er en medvirkende årsag til fedme. Der er således mennesker, som er disponerede for fedme, fordi de har gener, som gør dem mere følsomme end andre mennesker over for forskellige livsstilsfaktorer.

Der er således ret entydige beviser for, at der foreligger en arvelig eller genetisk disposition for udvikling af fedme. Det er imidlertid lige så klart, at den betydelige stigning i forekomsten af fedme gennem de seneste 40-50 år ikke skyldes ændringer i generne, men kan relateres til ændringer i de miljømæssige forhold. Disse ændringer har givet mulighed for, at de, der er genetisk disponerede, udvikler fedme.

Fedme medfører risiko for alvorlig sygdom

Med overvægt og fedme følger en række gener og problemer, som både er af fysisk, psykologisk, social, sexologisk og egentlig sundhedsmæssig betydning. Hos både børn og voksne knytter de fysiske gener sig til besvær i forbindelse med fysisk aktivitet. Det kan for eksempel være problemer med at bevæge sig, besvær med at udføre personlig hygiejne, binde snørebånd, tage tøj på og køre på cykel, alt afhængig af graden af overvægt og alder.

Hos overvægtige voksne forekommer flere alvorlige sygdomme derudover langt oftere end hos normalvægtige, fx type 2-diabetes, hjertekarsygdom, blodpropper i hjernen, galdesten, urinsyregigt/podagra, slidgigt i hånd, knæ og hofter, brystkræft, livmoderhalskræft, tyktarmskræft, nyrekræft, rygsmerter, nedsat fertilitet hos begge køn og astma. Samlet set betyder overvægt, især svær overvægt, derudover en afkortning af levetiden med flere år og at man får færre sygdomsfri leveår.

I forbindelse med overvægt og diabetes, har man direkte beregnet, hvor meget risikoen for type 2-diabetes stiger, hver gang man rykker en vægtsklasse op:

- BMI mellem 25-27 giver en 8 gange større risiko
- BMI mellem 31-33 (fedme) giver en 40 gange større risiko
- BMI større end 35 (svær fedme) giver en 93 gange større risiko

For de fleste mennesker – mænd og kvinder – kan det således betale sig at tabe sig. Det gælder ung som gammel, og især hvis fedtet sidder i maveregionen. Her disponerer fedtet nemlig mest for hjertekarsygdomme og sukkersyge.

Insulinresistens og forstyrrelser i blodets koaguleringsystem

At der er en sammenhæng mellem overvægt og diabetes, skyldes den virkning, som en øget fedtmængde på maven har på kroppens insulinfølsomhed. Fedtet i bughulen er forbundet med det såkaldte insulinresistenssyndrom, der er defineret som en tilstand, hvor insulinvirkningen på kroppen er nedsat. Dette medfører at kroppen producerer mere og mere insulin og derved kronisk høje niveauer af insulin. I løbet af en række år falder insulinproduktionen og man udvikler type 2-diabetes.

Insulinresistens fører også til, at mængden af skadelige fedtstoffer i blodet stiger. Disse fedtstoffer er blandt andet triglycerid og kolesterol, hvor kolesterol igen deles op i det gavnlige HDL-kolesterol og det dårlige LDL-kolesterol. Ved insulinresistens er der forøgede koncentrationer af det skadelige LDL-kolesterol og triglycerid, mens der er lave mængder af det gavnlige HDL-kolesterol. I kombination med et højt blodtryk medfører det en øget risiko for udvikling af åreforkalkning specielt i hjertet og benene.

Med insulin resistensen følger også en øget tendens til forstyrrelser i blodets koagulationssystem. Dette betyder at blodet lettere klumper sammen og derved igen øger risikoen for blodpropper.

Risikoen for kræftsygdomme øges

Fedme øger også risikoen for hormonfølsomme kræfttyper som livmoder-, bryst-, æggestok og prostatakraft som følge af højere niveauer af østrogen dannet i den øgede fedtmasse. Fedmen øger ligeledes risikoen for galdeblærekræft, bugspytkirtelkræft, leverkræft og nyrekræft, måske som følge af andre højere koncentrationer af betændelseshormoner og markører i kroppen.

Forhøjede insulin-niveauer er måske i sig selv også en risikofaktor for at udvikle kræft. Det øgede insulin-niveau påvirker således niveauet af andre hormoner og vækstfaktorer, der sættes i forbindelse med øget risiko for celledeling.

Der findes ikke meget viden på området, men nyeste forskning viser, at et planlagt og blivende vægttab hos overvægtige synes at reducere den efterfølgende risiko for at udvikle kræft.

Reduktionen ses tydeligst hos kvinder for de fedmerelaterede kræftformer som livmoder og brystkræft efter overgangsalderen.

For mænds vedkommende er der kun vist mindre klare sammenhænge. Det behøver dog ikke at betyde, at der ikke er en sammenhæng, derimod kan det skyldes, at der kun er få og svage studier på området.

