

Vi bliver federe og federe

Danskerne bliver federe og federe i lighed med befolkningen i store dele af verden. Der tales ligefrem om en fedmeepidemi, idet antallet af overvægtige og fede er steget særlig voldsomt de seneste 20-30 år, og generelt siden anden verdenskrigs afslutning. En ting er, at det er besværligt at slæbe rundt på alt for mange kilo,

• Af Charlotte Søllner Hernø
csh@raskmagasinet.dk

BMI, som er en forkortelse for Body Mass Index, er en matematisk formel for en sammenhæng mellem personers højde og vægt, og som kan bruges til at beregne under- og overvægt hos en større gruppe af mennesker, men kan også bruges til at indikere over- eller undervægt hos enkeltindivider, uden at BMI dog isoleret set bør anvendes alene. Omvendt er BMI glimrende til at få overblik over vægten hos en population. Verdenssundhedsorganisationen WHO definerer følgende vægtgrupper opdelt efter BMI for voksne på 18 år eller derover: Undervægt anvendes ved et BMI under 18,5, normalvægt ved et BMI mellem 18,5 og 25, moderat overvægt ved et BMI på mellem 25 og 30 og svær overvægt ved et BMI, der er 30 og derover.

BMI siger ikke noget om fedtfordelingen på kroppen, men er alene et udtryk for vægt i forhold til højde. To personer med samme BMI kan fx godt have uens fordeling af muskler og fedt, og ofte har høje personer højere BMI end lavere personer.

Voldsom forøgelse af antal personer, der er svært overvægtige

Ifølge Den Nationale Sundhedsprofil 2013 er i alt 47,4 % af den voksne befolkning moderat eller svært overvægtige, dvs. med et BMI på eller over 25. Tallet dækker dog over en forskel blandt kønnene, idet andelen i alle aldersgrupper er større blandt mænd med 54,3 % end blandt kvinder, hvor tallet er 40,7 %. Dette skyldes hovedsageligt, at andelen af moderat overvægtige er større blandt mænd end blandt kvinder, da andelen af svært overvægtige er nogenlunde den samme blandt mænd og blandt kvinder. Andelen af moderat eller svært overvægtige er mindst i aldersgruppen 16-24 år for både mænd og kvinder og stiger med alderen.

Hvis der alene ses på, hvor mange der er svært overvægtige, dvs. har et BMI på 30 og derudover, er 14,1 % af befolkningen i denne vægtklasse.

Rockwool Fondens Forskningsenhed gennemførte i 2009 en undersøgelse, der viste, at danskerne samlet set på relativt få år har undergået en dramatisk vægtøgning, idet 11 % var svært overvægtige i 2005, mens tallet i 1987 var så langt nede som 4 %, der var svært overvægtige, fordelt med hhv. 5 % mænd og 3 % kvinder, der var svært overvægtige. På små 30 år er der således tale om en dramatisk udvikling.

Mindre fysisk aktivitet, mere mad og flere der får medicin

Det kan undre, at antallet af overvægtige og fede er steget så eksplosivt. Mange forskere finder imidlertid, at forklaringen til dels er en samfundsudvikling, som har medført betydelig reduceret fysisk aktivitet i arbejds- og fritidslivet og dels at adgangen til rigelige og billige fødevarer samtidigt er øget, fx ved et stigende antal fastfood-restauranter, udbringning af mad (pizzaer o.l.) og mulighed for køb af mad overalt så godt som 24 timer i døgnet. Indtager man mere energi, end man forbrænder, er resultatet så enkelt en vægtøgning. Udviklingen i Danmark svarer i øvrigt til udviklingen i andre lande, hvor bedring af de socio-økonomiske forhold i et givent land sædvanligvis følges af en stigende gennemsnitsvægt i befolkningen og øget forekomst af overvægt og fedme.

Andre forskere peger på, at det er unuanceret at se fedmeepidemien alene som et spørgsmål om nedsat fysisk aktivitet og øget madindtag, idet arvelige faktorer og forskelle i forbrænding, bl.a. gennem variationer i hormon-niveauer kan have betydning. Også en række medicinske præparater, som flere og flere bliver ordineret, kan som bivirkning medføre fedme. Det gælder bl.a. psykofarmaka, beroligende medicin, epilepsimedicin, insulin, betablokkere og binyrebarkhormon. Nogle af præparaterne påvirker appetitreguleringscentret i hjernen, så man næsten aldrig føler sig rigtig mæt og andre præparater ændrer fedtcellernes fordeling.

Gener og særlig følsomhed over for kostens fedtindhold

Men fedme er til en vis grad også arvelig, idet overvægtige forældre oftere får overvægtige børn. Årsagen er både gener og miljøpåvirkning. Den genetiske disposition til overvægt kommer til udtryk ved dårlig appetitregulering, lavere energiomsætning, blandt andet lavere hvilestofskifte, samt dårligere evne til at forbrænde fedt og større tendens til at lagre det i stedet for. Dertil kommer de miljømæssige faktorer, fx vaner i familien. Er det almindeligt at sidde stille, foran tv og ved computeren, og småspise i stedet for at røre sig og dyrke sport, er der større sandsynlighed for, at man selv følger det samme mønster. Generne spiller desuden en rolle for fordelingen af fedtet på kroppen og for de forskelle, man finder i fedme og fedtfordeling mellem mænd og kvinder. Et dansk studie har vist, at en mulig mekanis-

me for særlig følsomhed over for kostens fedtindhold blandt personer med familiær disposition for fedme kan knytte sig til, at sådanne personer er dårligere til at forbrænde kostens fedt end personer uden familiær disposition.

Årsagent til den betydelige stigning i forekomsten af fedme gennem de seneste generationer skyldes dog ikke ændringer i generne, men kan relateres til ændringer i de miljømæssige forhold, dvs. fysisk inaktivitet og indtag af mere kalorierig mad, således at genetisk disponerede kan udvikle egentlig fedme.

Der bliver forsket intensivt i fedme og sammenhæng med gener

Fedtvæv kan vokse på to måder. Enten ved at fedtcellerne bliver større eller ved at de forøges i antal.

Britiske forskere sagde i 2007, at de havde fundet et gen, FTO, der kunne være årsagen til fedme og sidste år identificerede forskere ved Karolinska Institutet i Stockholm et gen, som kan forårsage skadelig fedtvæv i mennesker. Har man få men store fedtceller risikerer man således at få type 2-diabetes. Genet kaldes EBF1 og koder for et protein, som styrer fedtcellevæksten.

Ifølge et nyt studie fra University of Chicago, er det dog ikke FTO, der er skyld i fedme. De amerikanske forskere fra Chicago har ifølge National Geographic identificeret genet IRX3, som de har fundet ud af er med til at regulere mængden af fedt i kroppen.

For at finde ud af, hvordan IRX3-genet påvirker kroppen, slettede forskerne genet i nogle mus. Resultatet blev, at musene blev 25-30 % tyndere, fordi deres stofskifte steg. Men FTO-genet, som forskere tidligere mente var årsag til udvikling af fedme har stadig lidt at sige. Det påvirker nemlig kropsvægten en smule gennem en hyperaktiv version af IRX3-genet, som gør, at man tager på.

I Danmark har Steno hospitalet i Gentofte og Forskningscenter for Forebyggelse og Sundhed på Glostrup Hospital sammen med forskere fra franske, belgiske og svenske kolleger fundet yderligere et fedme-gen kaldet PCSK1, som har betydning for appetit og stofskifte, da det er med til at omdanne inaktive former af visse hormoner til aktive former, fx insulin og glukagon, som regulerer blodsukkeret samt et tredje hormon, der sender signal til hjernen om, at man har spist tilstrækkeligt.

100 forskellige gener spiller en rolle ifølge resultatet af ny