

I USA er andelen af overvægtige ekstrem og Danmark følger godt med Når det unormale bliver normalt

Jeg er lige kommet tilbage til Danmark efter et par uger i Seattle. Jeg besøgte USA hvert år og efter at have boet i Danmark i mere end et årti, så virker alt bare større i USA. Alt fra biler, til bygninger og til mennesker. Bilerne og bygningerne er ikke blevet væsentligt større gennem de seneste 10 år, men det er derimod amerikanerne. De er ganske enkelt vokset i størrelse. Amerikanerne har gennem mange år været førende i relation til fedmeepidemien, men en stor del af den vestlige verden, herunder Danmark følger efterhånden godt med.

På nuværende tidspunkt er 70 procent amerikanere overvægtige, og i Danmark er 47 procent overvægtige. Med 70 procent overvægtige personer i USA bliver »normalvægtig« en misvisende betegnelse. I USA er det ikke længere normalt at bevare en optimal kropsvægt og de som formår at bevare en optimal kropsvægt er en minoritet. Det har ikke altid været sådan, og før 1970 var der ikke de samme udfordringer, som vi oplever i dag. Med andre ord så er amerikanernes overvægt nærmest eksploderet i de seneste 40 år, og det er netop årsagen til, at mange forskere betegner situationen som en »krise« eller en »epidemi«.

Et højt stabilt niveau

Man kunne tro, at den massive fokus på sundhed ville påvirke udviklingen i en positiv retning, men US Centers for Disease Control (CDC) har netop fulgt udviklingen i perioden 1985-2009 og data illustrerer en skræmmende tendens med massive stigninger i andelen af overvægtige og svært overvægtige i USA. Men i 2010 publicerede CDC en artikel i »Journal of the American Medical Association« og her fandt man, at andelen af svært overvægtige mennesker var forblevet konstant de seneste fem år. Et fund som fik nogle eksperter til at anslå, at andelen af svært overvægtige var stabiliseret omkring 34 procent. I Danmark er 13 procent svært overvægtige, og det er en fordobling i løbet af de seneste 20 år. Det er værd at bemærke, at personer, som klassificeres som svært overvægtige ikke blot er lidt overvægtige, men de er meget overvægtige (BMI > 30 kg/m²).

Dr. William Dietz, leder af afdelingen for ernæring, fysisk aktivitet og overvægt hos CDC, siger: »Lige nu har vi stoppet udviklingen indenfor fedmeepidemien og vores data er meget lovende.« Andre forskere modargumenterer og mener, at pausen i udviklingen i mindre grad skyldes livsstil såsom motion og sund kost, men i højere grad reflekterer en biologisk begrænsning i forhold til, hvor overvægtige mennesker kan blive.

Uanset hvad der ligger bag »stilstanden«, så synes jeg ikke, at 70 procent overvægtige og 34 procent svært overvægtige på nogen måde er et lovende niveau og der er ingen grund til at juble over et så højt stabilt niveau. Indtil udviklingen går i den anden retning, så er vi nødt til at antage, at den nuværende indsats ikke er tilstrækkelig. Dr. William Dietz fra CDC siger: »Jeg tror ikke politikken eller de miljømæssige ændringer er på plads endnu, så vi kan vende epidemien«. Jeg kunne ikke være mere enig.

En hastig udvikling

Data fra en nylig rapport fra Robert Wood Johnson fonden og Trust for America's Health illustrerer, at udviklingen ikke er vendt. Rapportens titel er: »F as in Fat« og det markerer



det gode liv med Chris

● Overvægt er et personligt ansvar, men i lige så høj grad et fælles ansvar. Det handler om at acceptere, at løsningen ikke er simpel, og at udfordringen skal løses fra flere fronter.

med tydelighed, at amerikanerne fortsat bliver tykkere.

I det foregående år har 16 amerikanske stater oplevet en stigning i andelen af svært overvægtige voksne og ikke en eneste stat har oplevet fald i andelen af svært overvægtige i den periode. For første gang har man set på udviklingen i løbet af de seneste to årtier. For to årtier siden var der ikke en eneste stat, som havde mere end 15 procent svært overvægtige, men i dag har alle stater mere end 15 procent svært overvægtige. Omkring halvdelen af alle amerikanske stater har oplevet en fordobling i antallet af svært overvægtige i løbet af de seneste to årtier. Kun en stat har ikke krydset grænsen med 20 procent svært overvægtige personer og det er Colorado, men de ligger lunt i svinget med 19,2 procent. I takt med stigningen i andelen af overvægtige er andelen af personer med type 2 diabetes og forhøjet blodtryk også steget.

Verden omkring os

Så hvad er ændret? Verden omkring os og indtil vi ændrer verdenen, så vil mennesker fortsætte med at kæmpe med overvægt. Forskellige videnskabelige resultater indikerer, at stigningen i overvægt blandt andet skyldes et ændret arbejdsmønster, hvor vi er gået fra at være fysisk aktive på jobbet til at sidde stille i syv timer hver dag.

Løsningen? Hvis stillesiddende arbejde medvirker til menneskers overvægt, så bør man have ret til at motionere 30-60 minutter, mens man arbejder (naturligvis med løn). Ligesom alle skoler bør have en times motion på skemaet hver dag. Politikerne er nødt til at have modet til at lave radikale ændringer blandt andet i relation til salg, afgifter og markedsføring af mad. I forbindelse med den nye rapport siger professor Kelly Brownell fra Yale University: »Indtil regeringen tager kampen op mod fødevarerindustrien, vil vi fortsætte med at se de forfærdelige tal som i denne rapport. Disse tal signalerer en nødsituation, og vi er simpelthen nødt til at have modet og beslutsomheden til at gøre mere end vi gør.« Mens USA fører an i relation til overvægt, så kunne Danmark måske gå forrest og vise et godt eksempel, mens USA fortsat fejler med at ændre udviklingen.

Overvægt er et personligt ansvar, men i lige så høj grad et fælles ansvar. Det handler om at acceptere, at løsningen ikke er simpel, og at udfordringen skal løses fra flere fronter. Ellers fortsætter udviklingen i den forkerte retning, og det vil potentielt resultere i en personlig og social pris. ■

fakta ■

Overvægt: BMI > 25 kg/m²
Svær overvægt: BMI > 30 kg/m²

FRI.dk/chris

FRI.dk

CHRIS MACDONALD er cand.scient. i human fysiologi fra Københavns Universitet, foredragsholder og forfatter. Læs alle hans tidligere klummer på FRI.dk/chris