

Livet er forbundet med risici. Hvor stor en risiko er du villig til at løbe?

Den russiske roulette

Sidste uges klumme stillede jeg spørgsmålet: »Kan man være overvægtig og sund?«

Svaret er ikke blot ja eller nej – det er mere nuanceret. Nogle forskere mener, det er bedre at være overvægtig og fysisk aktiv end at være tynd og fysisk inaktiv, mens andre forskere ikke mener, at fysisk aktivitet kan opveje overvægtens negative effekter. Der er ingen tvivl om, at det allerbedste scenario er aldrig at blive overvægtig, at være fysisk aktiv og at spise sundt og varieret, især fordi succesraten for vægttab ikke er overvældende.

Sidste uges spørgsmål inspirerede mig til at grave dybere i den videnskabelige litteratur, og baseret på de forskellige resultater har jeg lavet en teoretisk russisk roulette. Den russiske roulette er et teoretisk billede på, hvor stor en risiko, man løber ved en given kropsvægt i relation til livsstilsfaktorer såsom fysisk aktivitet, mad og rygning. Vi render naturligvis ikke rundt med en evig kugle for panden, så se blot den russiske roulette som en måde at illustrere sammenhængen mellem kropsvægt og livsstil.

Hvor mange kugler har du i dit kammer?

Livet går i en bestemt retning. Vi skal alle dø på et eller andet tidspunkt, men hvem vil ikke gerne reducere risikoen for at dø for tidligt og samtidig øge kvaliteten af de sidste 10-15 år af ens liv? Livet er altid forbundet med en risiko, selv normalvægtige med sund livsstil har en risiko fordi gener, omstændigheder og held også spiller en rolle i livets roulette.

Fysisk aktiv + sund mad

Normalvægtig

1 kugle: 16,6 pct. risiko for tidlig død (der er altid en risiko)

Overvægtig

2 kugler: 33,3 pct. risiko

Fysisk aktiv + mindre sund mad

Normalvægtig

2 kugler: 33,3 pct. risiko

Overvægtig

3 kugler: 50 pct. risiko

Fysisk inaktiv + sund mad

Normalvægtig

3 kugler: 50 pct. risiko (motion er en stærkere faktor end mad i relation til de fleste sygdomme)

Overvægtig

4 kugler: 66,6 pct. risiko

Fysisk inaktiv + usund mad

Normalvægtig

4 kugler: 66,6 pct. risiko (normalvægt alene er ikke nok)

Overvægtig

5 kugler: 83,3 pct. risiko

Fysisk inaktiv + usund mad + rygning

Normalvægtig

6 kugler: 100 pct. risiko

Overvægtig

6 kugler: 100 pct. risiko



det gode liv med Chris

● Vi skal alle dø på et eller andet tidspunkt, men hvem vil ikke gerne reducere risikoen for at dø for tidligt og samtidig øge kvaliteten af de sidste 10-15 år af ens liv?

Vægttab gør en forskel

Der er naturligvis noget at hente for de personer som taber sig. Et vægttab på 10 procent af kropsvægten – og naturligvis en bevarelse af vægttabet – reducerer risikoen med 10 procent. Det gælder desværre ikke for rygere. Selv for normalvægtige forbliver risikoen for tidlig død og nedsat funktionalitet 100 procent, når man kombinerer effekterne af rygning, fysisk inaktivitet og en mindre sund kost. En hård kendsgerning, men faktum er faktum. Valget er frit, men det er vigtigt at acceptere spillets regler, hvis man vælger at spille livets russiske roulette med 6 kugler i kammeret. Skeptikere vil sige, at de kender en, som både var overvægtig, ryger, fysisk inaktiv og med mindre sunde madvaner, men som alligevel levede et langt og godt liv. Og ja, det sker, men det sker meget sjældent.

Et godt liv er et liv i balance

Inden du bliver alt for deprimeret over min teoretiske russiske roulette, er det vigtigt for mig at pointere, at livet ikke kun skal handle om broccoli, badevægte, løbesko og rygestopkurser. Livet skal leves, for det store spørgsmål er ikke, om der er liv efter døden, men om der er »liv« i livet. Find din balance. Mine daglige valg er baseret på viden og erfaring. Mine valg spiller en rolle i relation til blandt andet mit humør, mit overordnede velvære og min energi lige nu og her, men også på den lange bane. Og bare rolig, jeg lever ikke mit liv »by the book«. Jeg træder også ved siden af engang imellem, men vigtigst af alt kommer jeg tilbage på sporet igen. ■

Drop smøgerne

■ Uanset om du er tyk eller tynd, så er den første og vigtigste handling på vej mod færre kugler i kammeret at droppe smøgerne. Cigaretter udgør uden tvivl den største sundhedsrisiko.

Bevæg dig

■ Strukturert motion og daglig fysisk aktivitet er dit vigtigste forsvar uanset din kropsvægt. Det er aldrig for sent at starte, men du kan heller ikke starte for tidligt.

God mad

■ Jeg kan bedst lide at tale om god vs. dårlig mad frem for sund mad vs. usund mad. God mad handler om variation, mængder og kvalitet. Spis sæsonens friske råvarer og spis med måde.

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