

Gætum tapað ávinningi síðustu 40 ára

„Þjóðin innbyrðir meiri orku en hún eyðir og umframorkan er geymd í líkamanum sem fita. Þetta er kjarni vandans og má líkja við faraldur sem er reyndar alls ekki einskorðaður við Ísland,“ segir Bolli Þórsson sérfræðingur í sykursýkislækningum hjá Hjartavernd.

Bolli hefur rannsakað þróun holdafars og sykursýki hjá Íslendingum og birti niðurstöður rannsóknar þessa efnis í 4. tbl. *Læknablaðsins* 2009, Þróun holdafars og sykursýki í 40 ár á Íslandi. *Læknablaðinu* lék hugur á að ræða við Bolla um hinar félagslegu og skipulagslegu ástæður vaxandi ofþyngdar þjóðarinnar. Hvers vegna þyngist þjóðin þegar aldrei hafa legið fyrir eins aðgengilegar upplýsingar um hvernig fólk fitnar og hvað beri að forðast?

Bolli segir að á þeim rúmum 40 árum sem liðin eru frá því Hjartavernd var stofnuð hafi margt áunnist. „Á sjöunda áratugnum beindu menn augum að því að kólesteról og hár blóðþrýstingur væru stærstu áhættuþættir hjarta- og æðasjúkdóma og það hefur tekist vel að draga úr þeim með því að upplýsa almenning um hvernig beri að forðast þessa áhættuþætti. Það eru mjög fáir í dag sem koma algjörlega af fjöllum með að feitur matur valdi háu kólesteróli. Þetta er almenn vitneskja sem hefur skilað sér ótvírætt. Á sama tíma hefur það gerst að fólk fitnar og sérstaklega á það við tímabilið eftir 1980. Vandinn sem við stöndum frammi fyrir er að ávinningurinn af minnkandi tíðni hjarta- og æðasjúkdóma getur hreinlega horfið vegna aukinnar tíðni sykursýki 2 af völdum offitu sem aftur er mjög stór áhættuþáttur hjarta- og æðasjúkdóma.“

Hugarfarsbreyting er sterkasta vopnið

Bolli segir að jákvæðu breytingarnar á heilsufari þjóðarinnar hvað varðar hjarta- og æðasjúkdóma stafi aðeins að hluta af tæknilegum framförum í læknisfræði eða þróun lyfja. „Árangurinn skýrist aðallega af breyttri hegðun fólks. Við sjáum þetta glögggt hér hjá Hjartavernd, fólk reykir minna, hreyfir sig miklu meira og borðar hollari mat.

Þetta skýrir að langmestu leyti batnandi heilsufar þjóðarinnar. Á sama hátt erum við að vona að með auknum skilningi almennings á því hvað veldur offitu muni svipuð hugarfarsbreyting eiga sér stað og þá takist að snúa þeim þætti við líka.“

Aðspurður um hvers vegna ekki hafi tekist að koma skilningi inn hjá þjóðinni um hvað valdi offitu, segir Bolli að þyngdaraukningin gerist svo hægt hjá flestum að þeir átti sig ekki á henni fyrir en um seinan. „Það er eitthvert samkomulag um að telja eðlilegt að 50 ára gamall karlmaður sé 15-20 kg þyngri en hann var við 30 ára aldur. Það vantar talsvert á vitund almennings um að það sé óeðlilegt að þyngjast með aldrinum. Þyngdaraukningin gerist yfirleitt svo hægt að fólk tekur varla eftir henni. Hér komum við aftur að því sem ég sagði í upphafi, fólk velur auðvitað matinn út frá hvað mönnum finnst gott, en flestir leiða einnig hugann að því hvort maturinn sé hollur en borða síðan meira en nauðsynlegt er. Flestir láta seddutilfinningu ráða því hvað þeir borða mikið en hún er óáreiðanlegt viðmið fyrir fólk á miðjum aldri og skilar sér yfirleitt í því að fólk innbyrðir meiri orku en það þarf á að halda. Síðan er lítið á þyngdaraukningu sem eðlilegan hluta þess að eldast. Þetta er arangt.“

Erfitt getur reynst að snúa þessari þróun við og Bolli segir að það sé mjög erfitt að létta sig þegar komið er í óefni. „Það eru einfaldlega ýmis varnarviðbrögð í líkamanum sem fara í gang þegar á að léttast. Líkaminn vill ekki léttast og það fara alls kyns hormón og breytingar í efnafræðingum í gang til að hindra þyngdartap. Þess vegna er ekki bara mjög erfitt að létta sig heldur reynir líkaminn með ýmsum ráðum að ná til baka þyngdartapinu. Fólk er almennt ekki meðvitað um þetta. Hins vegar tekur líkaminn því vel að þyngjast og setur litlar hindranir við því.“

Aðspurður um hvernig eigi að gera fólk meðvitaðra um orkubúskap líkamans, nefnir Bolli að merkingar á matvælum þyrftu að vera miklu betri og skýrari. „Það þarf að vera miklu skýrara hver orkan er í matvörunni, en sannleikurinn er sá að framleiðendur reyna að flækja þetta og jafnvel fela það. Evrópusambandið hefur verið að reyna að fá í gegn einfaldar merkingar sem eru eins og umferðarljósín. Rautt, gult og grænt

Hávar
Sigurjónsson

eftir því hvort orkan er lítil eða mikil. Margar matvælategundir eru með lágt fituinnihald en hátt orkuinnihald. Slíkt ætti þá að merkja með grænu fyrir fituna en rauðu fyrir orkuna. Þetta myndi auka vitund almennings en matvælaíðnaðurinn hefur barist gegn þessu með kjafti og klóm, því að hann vill ekki að upplýsingarnar séu svona aðgengilegar. Óttinn er að varan hætti að seljast ef upplýsingarnar eru skýrar og einfaldar.“

Þéttari og blandaðri byggð

Bolli nefnir ýmsa samfélagslega þætti sem valda því að fólk þyngist og segir stærsta sökudólginn fólgin í áherslu á notkun einkabílsins og hvernig allt skipulag þéttbýlis miðist við sem best aðgengi bílsins. „Einkabílavæðingin er sannarlega ein ástæða þess að fólk þyngist, það hreyfir sig einfaldlega miklu minna í daglegu lífi en áður, allt er miðað við að komast á bílnum upp að dyrum heimilisins, vinnunnar og þjónustunnar. Það hafa verið gerðar ýmsar rannsóknir á þessu þar sem niðurstöður virðast beinast í sömu átt. Ef byggðin er þétt yfir hún undir umferð gangandi fólks og ef byggðin er blönduð heimilum, fyrirtækjum, verslunum og þjónustu, þar sem gert er ráð fyrir að fólk komist fótgangandi á milli staða, eykst dagleg hreyfing og offita er minni. Á hinn bóginn, þegar skipulagið snýst allt um einkabílinn og reitaskiptingu byggðar, þar sem þarf að keyra á milli eininganna, verður hreyfingin aðallega fólgin í að fara inn og útúr bílnum,“ segir Bolli og bendir út um skrifstofugluggann sinn þar sem bílastæði við Smáralindina blasir við. „Þetta er dæmigert skipulag Reykjavíkur þar sem bíllinn er í fyrsta sæti. Þétting byggðarinnar og blöndun hennar er grundvallaratriði við skipulag heilsuvæns þéttbýlis þannig að fólk geti gengið eða hjólað þegar það sinnir daglegum erindum. Það er nefnilega hreyfingin í hinu daglega lífi sem skiptir svo miklu máli fyrir orkunotkun líkamans. Dreifing byggðarinnar gerir líka almenningsgangur mun erfiðari. Þetta þekkjum við allt hér af Stór-Reykjavíkursvæðinu þar sem allt skipulag miðast við einkabílinn. Fjarlægðir milli svæða eru of langar til að fólk geti almennt gengið eða hjólað, almenningsgangur eru í ólestri og fólk verður



að nota einkabílinn, jafnvel þótt það vildi miklu heldur ganga, hjóla eða taka strætisvagn.“

Bolli bætir því við að læknar séu yfirleitt að pæla í allt öðrum hlutum en þessum þegar þeir eru að fást við sjúkdóma. „Ég hef setið mörg alþjóðleg þing um sykursýki þar sem nánast aldrei er fjallað um samfélagslegu þættina sem valda sykursýki. Þar er öll áherslan á rannsóknir og nýjustu lyfin.“

Bolli rifjar upp að læknar hafi áður látið sig skipulagsmál miklu varða. „Það er hefð fyrir því, hefð sem nær allt aftur til Guðmundar Hannessonar prófessors sem var brautryðjandi á sviði skipulagsmála. En það er miður að eftir að heilsufar fólks hefur almennt orðið betra og smithætta af skólpi og almennum óþrifnaði er ekki lengur fyrir hendi, hafa læknar látið öðrum eftir að fást við skipulagsmálin. Það er hins vegar alveg ljóst að offituvandinn sem við glímum við í dag er að hluta til skipulagsvandamál. Hreyfingin sem fólk fær almennt í dag fer að mestu fram í frítíma þess, en hreyfing í daglegu lífi er lítil hjá flestum. Þótt frítímahreyfing sé mjög mikilvæg og verndandi gegn hjarta- og æðasjúkdómum er orkunotkunin við frítímahreyfingu oft takmörkuð, mun minni en ef hreyfingin væri hluti af daglega lífinu. Þarna hefur skipulag umhverfisins mikið að segja og læknar ættu að láta álit sitt um skipulagsmál meira í ljós.“

„Offituvandinn sem við glímum við í dag er að hluta til skipulagsvandamál,“ segir Bolli Þórsson læknir hjá Hjartavernd.