

# Offita barna



**Tryggvi Helgason**  
barnalæknir

[tryggvi@simnet.is](mailto:tryggvi@simnet.is)

Höfundur er barnalæknir í Domus Medica með offitu barna sem sérsvið.

## Childhood obesity

Tryggvi Helgason  
- Paediatrician in private practice, with special interest in childhood obesity.

Offita barna er vaxandi vandamál í hinum vestræna heimi. Þrátt fyrir að mikil vakning hafi orðið í þessum málum hefur ekki tekist að snúa þróuninni við síðastliðin ár. Ef það tekst ekki mun það hafa mikil áhrif á lífsgæði og lífslíkur þjóða.

Hér á Íslandi eigum við tölur um þróun þyngdar 9 ára íslenskra skólabarna á 20. öld sem Brynhildur Briem tók saman.<sup>1</sup> Þær sýna svo ekki verður um villst að offita barna hefur farið hratt vaxandi hér frá því á áttunda áratugnum. Samkvæmt Lýðheilsustöð (2009) mælast 21,3% íslenskra 5-15 ára barna of þung og rúmur fjórðungur þeirra, eða 5,5% barna á Íslandi, mælast of feit. Þetta hlutfall hefur farið hratt hækkandi á síðustu áratugum. Þegar hlutfallið er umreiknað í fjölda barna kemur í ljós að um 2650 börn á Íslandi eru of feit. Þetta er stór hópur og þörf fyrir markviss inngríp.

Í þessu tölublaði *Læknablaðsins* eru niðurstöður mælinga Kristjáns Þórs Magnússonar og féлага á hreyfingu 9 og 15 ára íslenskra skólabarna teknar saman.<sup>2</sup> Þær sýna að mikill meirihluti íslenskra barna, mælt á hlutlægan hátt, hreyfir sig minna en ráðlegt er til að viðhalda heilsunni. Þau börn sem hreyfðu sig minna, reyndust vera með meiri fitu undir húð en þau sem hreyfðu sig meira. Niðurstaða þeirra er að íhlutunar sé þörf til að auka hreyfingu barna í skólum á Íslandi. Þegar horft er til aukningar á offitu barna hérlendis er eðlilegt að draga þá ályktun. Vissulega er í mörgum tilvikum þörf á átaki í að bæta mataræði og minnka neyslu á orkuríkum og næringarsnauðum mat og drykk. Það hefur hins vegar frá alda öðli verið talið merki um hreysti unga fólksins að það sé duglegt að hreyfa sig. Enda hefur verið sýnt að ef börn eru í réttu umhverfi liggur í eðli þeirra að hreyfa sig. Því er rannsóknin sem kynnt er í þessu tölublaði mikilvægt innlegg og góð hvatning fyrir þá sem vinna nú þegar að aukinni hreyfingu barna. Einnig eru þetta skýr skilaboð til yfirvalda um hvar megi spara og hvar skuli bæta við fjármunum.

Læknum er vel ljós sú hættu sem fylgisdjúkdomar offitunnar bera með sér. Má þar nefna sykursýki, háan blóðþrýsting og fitulífur. Rannsókn á indíanum í Arizona sýnir að áhrif fylgisdjúkdoma byrja strax á barnsaldri.<sup>3</sup> Börn sem þjáðust af offitu við 11 ára aldur voru tvöfalt líklegri til að deyja fyrir 55 ára miðað við þá sem voru grannir, ef ytri orsakavaldar, svo sem slyss, eru dregin frá. Þótt erfitt sé að alhæfa út frá slíkri erlendri rannsókn eru sterkar líkur á að hið sama eigi við um Íslendinga og að of mikil fita allt frá barnsaldri auki álag á kerfi líkamans og valdi hættulegum fylgisdjúkdomum í framtíðinni.

Tíðni þessara sjúkdóma mun aukast hratt á næstu árum ef ekkert er að gert. Svo hratt að ævilíkur kynslóðarinnar sem nú vex úr grasi gætu verið styttri en þeirrar sem ól hana af sér. Þetta er þveröfugt við þá þróun sem varð á síðustu öld á lífsgæðum og ævilíkum.<sup>4</sup> Þegar jafn örur breytingar verða á þróun heilsu heilla kynslóða er eðlilegt að álykta að vandann sé að finna í þróun samfélags okkar á síðustu áratugum.

Læknar hafa í sögulegu samhengi haft forgöngu um breytingar á samfélaginu í átt að heilbrigðari lífsháttum. Má þar nefna baráttu gegn ungbarnadauða, bólusetningar og þegar fátækum börnum var gefin mjólk í skólum.

Vandi okkar í dag snýr hins vegar frekar að ofgnótt en skorti eins og á uppvaxtarárum lýðveldisins. Ástríður Stefánsdóttir siðfræðingur velti í fróðlegum fyrirlestri upp þeirri spurningu hvort það væru kannski ekki þeir einstaklingar sem væru of feitir, sem væru vandamálið, heldur sýndu þeir merki þess að samfélagið okkar ætti í vanda. Það hlýtur að minnsta kosti að vera okkur umhugsunarefni þegar gera þarf fjölda aðgerða á ári til þess að þeir sem verst eru staddir geti búið í samfélagi okkar án þess að þjást af fylgisdjúkdomum offitu.

Þegar nýtt heilbrigðisvandamál birtist, eins og offita barna hefur gert á síðustu árum, þarf að bregðast við því og læknar geta verið þar í forystuhlutverki. Stöðugt meiri þekking byggist upp á því hvað hægt sé að gera til að snúa þróuninni við. Hér á landi er stækkandi hópur vísindamanna að leita leiða til að auka hreysti þjóðarinnar eins og greinin í blaðinu er gott dæmi um. Nú er því mikilvægt að læknar, vísindamenn, heilbrigðisstarfsmenn, stjórnmálamenn, foreldrar og aðrir þeir sem láta sér annt um heilsu íslenskra barna taki höndum saman og stýri samfélaginu af þeirri braut sem leiðir til aukinnar offitu og inn á braut hreysti og heilbrigðari lífsstíls.

## Heimildir

1. Briem B. Breytingar á hæð og þyngd 9 ára skólabarna í Reykjavík 1919-1998. Meistaraprófsritgerð læknadeild Háskóla Íslands, ágúst 1999.
2. Magnússon KP, Arngrímsson SÁ, Sveinsson P, Jóhannsson E. Líkamshreyfing 9 og 15 ára íslenskra barna í ljósi lýðheilsuáhrifa. *Læknablaðið* 2011; 97: 75-81.
3. PW Franks, Hanson RL, Knowler WC, et al. Childhood obesity, other risk factors, and premature death. *NEJM* 2010; 362: 485-93.
4. Olshansky SJ, Passaro DJ, Hershow RC, et al. A potential decline in life expectancy in the United States in the 21st Century. *N Engl J Med* 2005; 352: 1138-45.