

# Að lifa í breyttum heimi

Á síðustu fjórum áratugum hefur algengi offitu aukist mikið. Árið 2016 áætlaði WHO (Alþjóðaheilbrigðisstofnunin) að 15% kvenna og 11% karla í heiminum öllum væru með offitu.<sup>1</sup> Talið er að um 21% fullorðinna Íslendinga séu með offitu og að um 60% séu yfir kjörþyngd.

Með aukinni söfnun fitumassa, sérstaklega í kvið, getur orðið röskun á margvíslegri líkamsstarfsemi eins og þekkt er, með einkennum efnaskiptavillu, virkjun bólguferla, skerðingu á öndun og kæfisvefni, ásamt breytingum á þarmaflóru. Þegar ástand er orðið þannig í líkamanum er lítið svo á að einstaklingurinn sé kominn með langvinnan efnaskiptasjúkdóm. Vaxandi líkamsþyngd veldur einnig auknu álagi á stoðkerfið með langvinnum verkjum. Einstaklingurinn verður þannig fyrir heilsubresti og lífslíkur minnka. Að auki mætir hann víða fordómum þar sem margir telja að sjúkdómurinn sé á ábyrgð einstaklingsins og stafi eingöngu af því að hans venjur séu ekki góðar og vilji til breytinga sé ekki fyrir hendi. Heilbrigðisstarfsfólk sýnir því miður of oft þeim sem eru með offitu fordóma í stað þess að vinna með vanda skjólstæðingsins. Þessu þarf að breyta.

Ástæðan fyrir vaxandi fjölda einstaklinga með offitu eru taldar vera þær miklu þjóðfélagsbreytingar sem orðið hafa þessa sömu undangengna fjóra áratugi. Neyslumynstur hefur breyst mikið, bæði vegna breytinga á leiðbeiningum um heppilegt mataræði, sem settar voru fram í byrjun níunda áratugarins í Bandaríkjunum, og vegna aukinnar iðnvæðingar matvælaframleiðslu. Framboð og neysla hefur aukist á orkuþéttum, mikið unnum matvælum með takmarkað næringargildi. Á sama tíma hafa orðið miklar breytingar á daglegum háttum, ferðamáta, streitu og hraða þjóðfélagsins og eðli vinnunnar hefur mikið breyst. Tengsl þróunar offitu við áföll á lífsleiðinni eru mjög greinileg.

Margt hefur verið reynt til að stöðva eða hægja á fjölgun einstaklinga í yfirvigt og með offitu en engri þjóð hefur tekist það. Margvíslegar ráðleggingar hafa verið settar fram og verið samþykktar af alþjóðastofnunum en það hefur verið tregða hjá stjórnvöldum til að móta stefnu heima fyrir og hrinda breytingum í framkvæmd.

Alþjóðlegir vinnuhópar á vegum tímaritsins *Lancet* hafa í tvígang, 2011 og 2015, lagt fram viðamikla samantekt með vísindalegri þekkingu um offitu og áhrif sjúkdómsins á heilsufar og efnahag þjóða, ásamt tillögum um aðgerðir. Við endurmat fyrir 2019 var niðurstaðan sú að úrbætur séu óverulegar, þótt nú sé vandinn viðurkenndur á heimsvísu og flestir átti sig á því að þörf er á aðgerðum. Ákvað vinnuhópurinn því að nálgast vandann á nýjan hátt

og tengja faraldur offitu við faraldur vannæringar og faraldur loftlagsbreytinga sem veldur nú þegar heilsufarslegum vandamálum.<sup>2</sup> Þessir þrír faraldrar spila saman þar sem þeir gerast á sama tíma, sömu félagslegu hvatarnir knýja þá áfram og þeir kalla á sameiginlegar lausnir.

Fjögur meginkerfi knýja þessa faraldrar áfram. Það eru matvælaframleiðsla og landbúnaður, samgöngur, hönnun þéttbýlis og landnotkun. Sjúkdómsbyrði í öllum heimshlutum er mest af völdum næringarvandamála og er þá lítið til tíðni vannæringar og offitu og algengi neyslu á óheppilegum matvælum. Það þarf að líta á þessa sjúkdóma sem eina heild. Allir eiga þeir orsök sína í fæðu með lélegt næringargildi. Ríkar þjóðir eru nú þegar með háa tíðni einstaklinga með offitu og stærra kolefnisspor en fátækari þjóðir. Þegar þjóðir efnast er tilhneiging til vaxandi þéttbýlismyndunar og meiri notkunar á vélknúnum farartækjum sem veldur losun gróðurhúsalofttegunda. Mataræði þjóða sem efnast þróast yfirleitt í átt að vestrænni matarmenningu, sem veldur meiri losun gróðurhúsalofttegunda, vegna meiri neyslu unninna orkuþéttra matvæla og dýrafurða. Matvælaframleiðsla og landbúnaður, sérstaklega framleiðsla á rauðu kjöti og mjólkurfurðum, losar mikið magn gróðurhúsalofttegunda og hefur stórt kolefnisspor. Þegar tekið hefur verið tillit til matarsóunar er losun vegna matvælaframleiðslu lík því sem er af völdum samgangna. Nú þegar hafa loftlagsbreytingar áhrif á fæðuframleiðslu. Það eru meiri ófgar í veðurfari en áður, flóð og þurrkar sem leiða til endurtekens uppskerubrests með minnkandi fæðuframleiðslu. Fæðuóryggi fátækari þjóða eykst og matur verður dýrari fyrir alla.

Því er spáð að ef neysla verður óbreytt, ef við framleiðum og borðum sama magn úr sömu fæðuflokkum og við gerum nú, geti jörðin ekki brauðfætt þá 10 milljarða íbúa sem ætlað er að búi á jörðinni árið 2050.<sup>3</sup>

Við þurfum því öll að hugsa upp á nýtt hvernig lífi við viljum lifa, hvernig við viljum neyta og ferðast til að koma í veg fyrir að heilsufari mannkynsins og jarðarinnar hnigni enn frekar. Læknar eru í góðri stöðu til að láta til sín taka og ráða skjólstæðingum sínum heilt án fordóma.

## Heimildir

- who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight - apríl 2019.
- Swinburn BA, Kraak VI, Allender S, Atkins VJ, Baker PI, Bogard JR, et al. The Global Syndemic of Obesity, Undernutrition, and Climate Change: The Lancet Commission report. *Lancet* 2019; 393: 791-846.
- Willett W, Rockström J, Loken B, Springmann M, Lang T, Vermeulen S, et al. Food in the Anthropocene: the EAT-Lancet Commission on healthy diets from sustainable food systems. *Lancet* 2019; 393: 447-92.



## Hildur Thors

sérfræðingur í heimilislækningum, MPH.

Læknir offituteymis Reykjalundar

[hildurth@REYKJALUNDUR.is](mailto:hildurth@REYKJALUNDUR.is)

## To live in a changed world

Hildur Thors  
GP, MPH, Physician at Reykjalundur Obesity Clinic

[doi.org/10.17992/ibl.2019.05.228](https://doi.org/10.17992/ibl.2019.05.228)