

Íslendingar þyngjast

Íslendingar fara greinilega ekki varhluta af offitufaraldrinum sem herjar á hinn vestræna heim. Nýlega er lokið viðamikilli úttekt á holdafari barna og fullorðinna hér á landi og sýna niðurstöður að ofþyngd og offita eru vaxandi vandamál hjá báðum hópum. Helsta skýring á þessu er sú að ekki hefur verið dregið úr orkuneyslu til samræmis við minnkaða orkuþörf sem fylgir minni líkamlegri áreynslu nútíma lífnaðarháttá.

Offita er áhættuþáttur fyrir ýmsa sjúkdóma svo sem hjarta- og æðasjúkdóma, sykursýki (fullorðins) og ýmsar tegundir krabbameina. Einnig getur hún leitt til ýmissra sálrænna og félagslegra vandamála. Rétt er að benda á að offita meðal barna eykur líkur á offitu á fullorðinsárum. Mikilvægt er að fylgjast með holdafari þjóðarinnar svo hægt sé að bregðast við þessu heilsufarslega vandamáli á viðeigandi hátt.

Algengast er að nota svokallaðan líkamspýngdarstuðul, BMI (body mass index) til að meta holdafar. Hann fæst með því að deila í þyngdina í kílóum með hæðinni í metrum í öðru veldi (kg/m^2). Þá fæst stuðull sem hægt er að bera saman við ákveðin viðmiðunargildi og meta þannig holdafar, sjá töflu 1. Fyrir fullorðna er einungis um einn stuðul að ræða en hjá börnum er hann háður aldri og kyni.

Tafla 1. BMI viðmiðunargildi fyrir ofþyngd og offitu.

Aldur	Ofþyngd	Offita
Strákar: ^{a)}		
6 ára	≥17,3	≥17,9
9 ára	≥19,7	≥23,0
12 ára	≥22,6	≥26,4
15 ára	≥24,5	≥28,5
Stelpur: ^{a)}		
6 ára	≥16,9	≥18,9
9 ára	≥19,7	≥22,6
12 ára	≥23,2	≥27,0
15 ára	≥24,8	≥29,1
Fullorðnir ^{b)}	≥25	≥30

^{a)} Miðað við 85. og 95. hundraðshluta í bandarískum stöðluðum BMI-línuritum

^{b)} Skilgreiningar Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar (WHO)

Börn

Brynhildur Briem tók saman upplýsingar um hæð og þyngd 9 ára skólabarna. Gögnin fundust í heilsufarsbókum barnanna en þau voru skráð þegar börnin voru mæld og vegin í hefðbundinni skólaskoðun. Úttektin náði yfir tímabilið 1919 til 1998 og tekið var fyrir sem næst tíunda hvert ár. Frá fyrstu árgöngunum fundust það fáar heilsufarsbækur að ekki er hægt að draga ályktanir af þeim niðurstöðum svo hér verða einungis skoðaðar tölur frá 1938 til 1998.

Niðurstaðan er sú að bæði stelpur og strákar hafa hækkað um 5 cm á þessu tímabili eða sem samsvarar 0,8 cm á hverjum áratug. Þessa hækkun má trúlega rekja til betra heilsufars, kjarnbetra fæðis og annars betri aðbúnaðar.

Á þessu tímabili hafa börnin líka þyngst. Stelpurnar um 4,6 kg eða sem samsvarar 0,8 kg fyrir hvern áratug og strákarnir um 5,1 kg eða 0,9 kg fyrir hvern áratug.

Þyngdaraukningin ein sér segir lítið, það er nauðsynlegt að bera hana saman við hæðina.

Líkamsþyngdarstuðull var notaður til að meta holdafarið. Með því að nota stuðlana sem gefnir eru upp í töflu 1 sem viðmið kemur í ljós að ofþyngd stelpna eykst úr því að vera 3,1% hópsins árið 1938 upp í 19,7% árið 1998. Hlutfall of þungra stráka eykst úr 0,7% í 17,9% á þessu sama tímabili. Ef skoðaðir eru þeir sem haldnir eru offitu þá fara tölurnar fyrir stelpurnar úr 0,4% í 4,8% og fyrir stráka úr 0% upp í 4,8%. Börnin eru því greinilega að þyngjast og þyngdaraukningin fer hratt vaxandi (sjá töflu 2).

Tafla 2. Meðal líkaamsþyngdarstuðull (BMI) og hlutfall of þungra og of feitra barna.

Ártal	Meðal BMI kg/m ²	Ofþyngd %	Offita %
Strákar:			
1938	16,28	0,7	0
1948	16,27	1,9	0
1958	16,51	3,4	1,0
1968	16,75	4,9	1,2
1978	17,17	7,6	1,8
1988	17,17	12,1	3,1
1998	17,69	17,9	4,8
Stelpur:			
1938	16,40	3,1	0,4
1948	16,69	6,1	1,1
1958	16,49	6,0	0,7
1968	16,95	8,5	1,5
1978	16,86	8,3	1,0
1988	17,01	10,9	2,6
1998	17,65	19,7	4,8

Fullorðnir

Hólmfríður Þorgeirsdóttir vann úr gögnum Hjartaverndar bæði Hóprannsókn Hjartaverndar og MONICA rannsókninni. Könnuð var þróun ofþyngdar og offitu meðal reykvískra karla og kvenna á aldrinum 45-64 ára fyrir tímabilið 1975-1994. Niðurstöður sýna að bæði karlar og konur hafa hækkað um að meðaltali 2-3 cm á tímabilinu.

Einstaklingarnir hafa einnig þyngst, karlar um tæp 8% en konur um 11%. Þessi þyngdaraukning er meiri en svo að hækkinin jafni hana út en það kemur fram í hækkin líkamsþyngdarstuðls á tímabilinu. Hjá körlum hækkaði líkamsþyngdarstuðullinn úr 25,9 á árunum 1975-77 upp í 27,1 á árunum 1993-94. Líkamsþyngdarstuðull kvenna hækkaði úr 24,8 á árunum 1977-79 í 26,8 á árunum 1993-94. (sjá töflu 3).

Á sama tíma hefur hlutfall of þungra ($25 \leq \text{BMI} < 30$) og of feitra ($\text{BMI} \geq 30$) einstaklinga einnig aukist. Ofþyngd meðal kvenna eykst úr því að vera 32% í upphafi tímabilsins í 42% í lok þess en hjá körlunum jókst hlutfallið úr 46% í 53%.

Það lætur nærri að hlutfall of feitra kvenna hafi tvöfaldast á tímabilinu. Hlutfallið var 10% í upphafi tímabilsins en var komið í rúm 19% í lok þess. Aukning á offitu meðal karla var heldur minni, fór úr 11% í upphafi tímabilsins í 18% í lok þess.

Það er því ljóst að í lok tímabilsins eru um 60% kvenna og 70% karla á aldrinum 45-64 ára annaðhvort of þung eða of feit (sjá töflu 3).

Tafla 3. Meðal líkamsþyngdarstuðull (BMI) og hlutfall of þungra og of feitra karla og kvenna

Tímabil	Meðal BMI kg/m ²	Ofþyngd %	Offita %
Karlar, 45-64 ára			
1975-77	25,9	46,0	11,1
1979-81	25,8	46,2	10,7
1983	26,1	46,9	12,0
1985-87	26,4	51,3	12,2
1988-89	26,5	46,6	15,3
1993-94	27,1	53,1	18,0
Konur, 45-64 ára			
1977-79	24,8	32,1	10,1
1981-84	25,3	34,0	11,7
1987-91	26,4	39,4	17,6
1993-94	26,8	42,1	19,3

Hvað er til ráða?

Greinilegt er að ofþyngd og offita eru vaxandi vandamál bæði meðal barna og fullorðinna hér á landi og mikilvægt er að grípa í taumana og spyrna við þessari þróun. Reynslan sýnir að árangur megrunar er oft lítill. Því er æskilegt að leggja áherslu á forvarnir og reyna þannig að koma í veg fyrir að þjóðin haldi áfram að fitna. Stuðla þarf að heilbrigðari lífsháttum með því að hvetja til aukinnar hreyfingar og hollari neyslunna. Vinnustaðir og skólar eru ákjósanlegur vettvangur fyrir slíkt forvarnarstarf. Það að gera lítilsháttar breytingar á daglegum venjum, svo sem að ganga eða hjóla til og frá vinnu eða skóla, ganga stiga í stað þess að nota lyftu fara í sund og gönguferðir er sennilgega vænlegra til árangurs fyrir þjóðina í heild en krefjandi íþróttaiðkun. Einnig þarf að hvetja börn til að leika sér í annan hátt en að sitja við tölvu- eða sjónvarpsskjá.

Hvað mataræði varðar skiptir mestu máli að fæðið sé fjölbreytt, að fitu og sykri sé stillt í hóf en mikið borðað af grænmeti og ávöxtum.

Takist þjóðinni að temja sér þennan lífsstíl er von til þess að hægt verði að sporna við aukningu á ofþyngd og offitu hér á landi.

¹Brynhildur Briem (1999). Hæð og þyngd 9 ára skólabarna í Reykjavík 1919-1998. Reykjavík: Háskóli Íslands.

²Hólmfríður Þorgeirsdóttir, Laufey Steingrimsdóttir, Örn Ólafsson, Vilmundur Guðnason (2001). Þróun ofþyngdar og offitu meðal 45-64 ára Reykvíkinga á árunum 1975-1994. Læknablaðið 2001;9: 699-704.