

Forskere: Fedme

Behandlingen af fedme er på vej ud i et paradigmeskifte. Forskere antager nu, at fedme er en betændelsestilstand i kroppen og varsler nye behandlingsformer



- 1 mia. mennesker er overvægtige på verdensplan.
- 40 mio. europæere er overvægtige.
- 60-70 pct. af alle europæerne vil ifølge WHO være overvægtige i 2030.
- 1,3 mio. danskere er overvægtige, heraf er 12 pct. eller 400.000 danskere fede.
- Unge mænd mellem 16 og 24 år er især udsatte for at blive fede.
- Overvægt blandt børn er i løbet af de seneste 25 år tredoblet.

Hvert år koster fedme samfundet:

- Mindst 1,3 mia. kr. i nettoomkostninger til Sundhedsvæsenet.
- 55.000 hospitalsindlæggelser.
- 1 mio. kontakter til alment praktiserende læger.
- 1,8 mio. fraværsgange fra arbejdet.
- 1100 tilfælde af førtidspension.

Kilder: Statens Institut for Folkesundhed og WHO

■ Forskning

AF JETTEWARRER KNUDSEN

Fedmeepidemien raser, og der er behov for revolutionerende nytænkning for at knække den ildevarslede udvikling, der hvert år koster samfundet gigantiske summer.

I hele verden arbejder forskere intenst på at finde nye indgange til at knække fedmekurven, og meget tyder på, at vi står over for et paradigmeskifte, når det handler om, hvordan fedme skal behandles og forebygges.

»Der er bestemt behov for at angribe fedmen på nye måder. Både når det handler om forebyggelse, men også hvad angår selve fedmeudviklingen og den efterfølgende udvikling af følgesygdomme,« siger Thorkild I. A. Sørensen, professor, overlæge og centerleder for Det Danske Fedmeforskningscenter, Dan Orc.

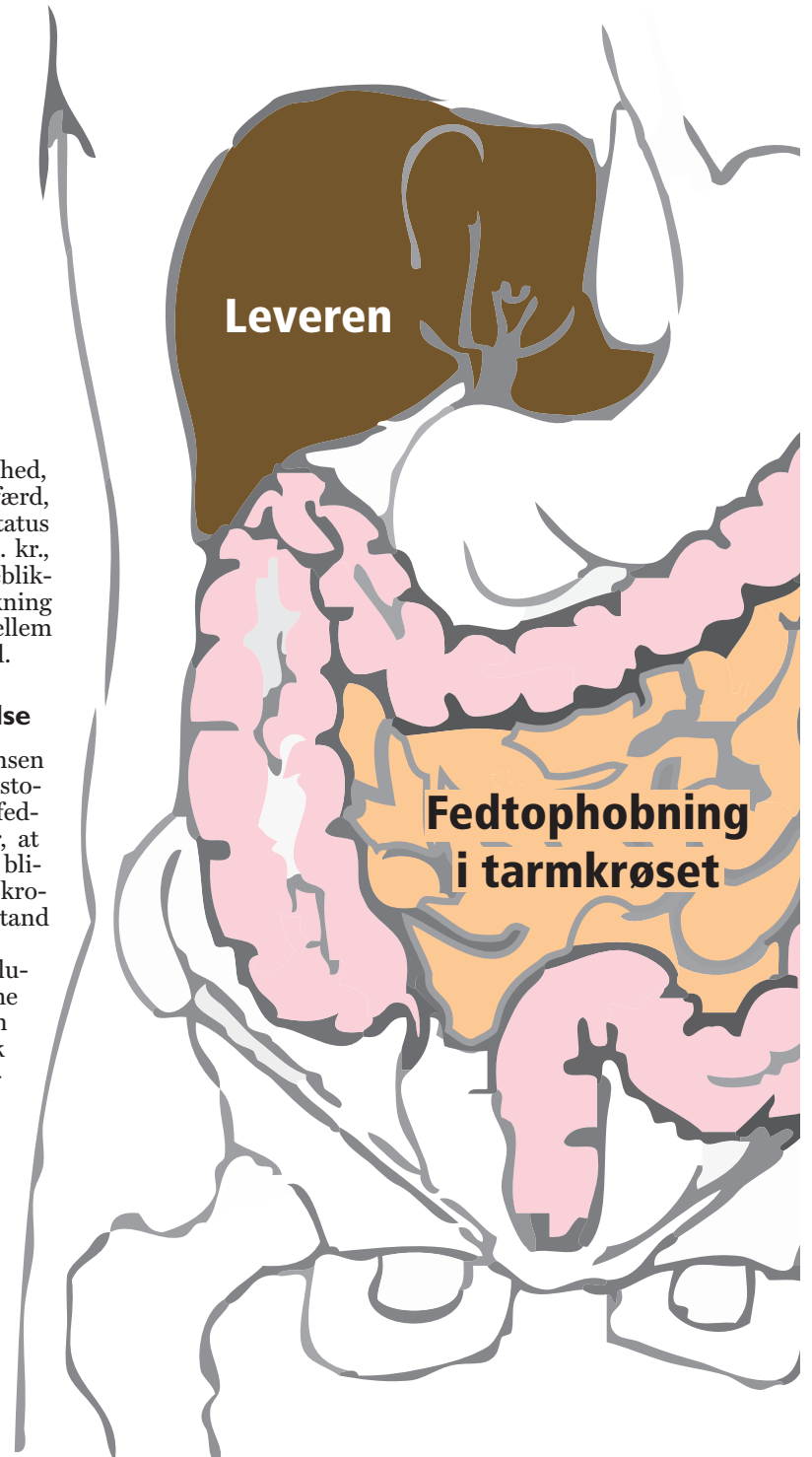
For nylig præsenterede han de sidste nye forskningsresultater inden for fedme på en konference på Christiansborg, hvor Det Strategiske Forskningsråd/Program-

komiteen for Sundhed, Fødevarer og Velfærd, gjorde midtvejsstatus for de godt 600 mio. kr., som komiteen for øjeblikket har afsat til forskning i sammenhængen mellem fødevarer og sundhed.

Kronisk betændelse

Thorkild I. A. Sørensen vurderer, at det helt store paradigmeskifte i fedmebehandling bliver, at fedme fremover vil blive betragtet som en kronisk betændelsestilstand i kroppen.

»Det vil være revolutionerende på samme måde, som da man for nogle år siden fik et nyt syn på, hvordan mavesår opstår,« siger Thorkild I. A. Sørensen og understreger, at det i den forbindelse er vigtigt at skelne mellem f.eks. forkølelsesviruset Adenovirus 36, og den lette, kroniske betændelse i fedtvævet, som forskere nu mener spiller en vigtig rolle i udviklingen



Nye tal anerkender aktive computerspil

■ Underholdning

AF JETTEWARRER KNUDSEN

Når børn spiller computerspil, hvor de samtidig skal bevæge sig, forbrænder de fire gange flere kalorier i minuttet, end hvis de sidder passivt og spiller. Deres hjerterytme er også betydeligt højere.

Det viser en ny undersøgelse, som netop er blevet offentliggjort i tidsskriftet Archives of Pediatrics & Adolescent

Medicine, som den amerikanske lægeforskningsforening står bag.

Forskere ved Hong Kong Universitet har målt hjerterytmen og kalorieforbruget hos 18 børn i alderen seks til 12 år i løbet af 25 minutters aktivt spil. Sammenlignet med et siddende og passivt spil var børnenes forbrænding 98 pct. højere, når de var i gang med et aktivt computerspil, og forbrændingen var hele 451 pct. højere i aktive spil, hvor børnene også skulle løbe.

Dermed konkluderer undersø-

gelsen fra Hong Kong, at aktive computerspil kan være et godt våben i kampen mod børnefedme, som er et gigant stort samfundsproblem verden over.

Spil i fritidshjem

Hos kræftens Bekæmpelse bliver den nye undersøgelse modtaget med begejstring.

»Fra at være den helt store synder er computerspil måske på vej til at få børn til at bevæge sig mere i hverdagen igen. Hvis vi skal have vendt udviklingen,

er forandringer i børn og unges miljø afgørende.

Her kan computerspil, hvor man skal være fysisk aktiv, blive den nye trend i drengeværelset,« siger Morten Strunge Meyer, projektchef i Kræftens Bekæmpelse.

Han peger på, at det er oplagt, at fritidshjem og SFO'ere i fremtiden skal kunne tilbyde computerspil, hvor man skal bevæge sig som et alternativ til de stillesiddende spil.

»Jeg er sikker på, at børnene dermed vil brænde mange flere

kalorier af, end de gør nu.«

Forebygger kræft

Morten Strunge Meyer understreger, at computerspil i forvejen er en stor del af mange børns hverdag.

»Det kan vi ikke lave om på. Derfor er det enormt positivt, at der kommer flere og flere computerspil, hvor man er fysisk aktiv. Det kan i høj grad bidrage til, at børn undgår at blive overvægtige og på sigt at de udvikler kræft. For overvægt øger des-

er en betændelse

Det farlige fedt sidder ifølge professor og overlæge Thorkild I.A. Sørensen i tarmkrøset og i selve leveren.

af følgesygdomme til fedme – nemlig diabetes 2 og hjertekarsygdomme.

»Hvilken rolle en sådan infektion spiller for fedmeudvikling forskes der i flere steder, og på Dan Orc vil vi også gå i gang med det,« siger Thorkild I. A. Sørensen, der endnu ikke kan fortælle, hvad fedtvævsbetændelsen kommer af.

»Det er vi også i gang med at udforske, og det gælder også behandlingen og forebyggelsen af denne tilstand, som vi mener spiller en meget stor rolle i forhold til fedme og følgesygdomme.«

Arbejder intenst

Thorkild I. A. Sørensen kan ikke sige noget om tidshorisonten i forhold til, hvornår det store paradigmeskift i fedmebehandlingen sker.

»Vi kan ikke love noget endnu. Vi arbejder intenst på det og må nok væbne os med både tålmod og stædighed et stykke tid endnu,« siger Thorkild I. A. Sørensen.

Det farlige fedt

Professoren peger på, at et vigtigt skridt i behandlingen af fedme bliver et større fokus på, hvor det farlige fedt sidder.

»Det er fedtet i tarmkrøset inde mellem tarmene og ophobningen af fedtet i selve leveren, der ser ud til at være særligt farligt, og formentligt kan gøres ansvarlig for langt de fleste af følgesygdommene, bortset fra dem, der følger af, at kroppen er det tungere, når man er fed,« siger Thorkild I. A. Sørensen.

Han tilføjer, at fremtidens fedmeforebyggelse og behandling fortsat vil gøre brug af BMI-målinger (body mass indeks, red.) og fedtprocenter, fordi der er en nøje sammenhæng mellem fedtprocenten og mæng-

den af farligt fedt i kroppen. Peter Olesen, der er adjungeret professor ved Københavns Universitet og direktør for Actifoods, er ikke overrasket over, at man nu står over for en ny måde at anskue og behandle fedme på.

»En kronisk betændelsestilstand i kroppen er udtryk for ubalance. Den kommer vi kun til livs ved at ændre livsstil og dermed dyrke mere motion, samtidig med at vi fokuserer på, hvad vi putter i munden,« siger Peter Olesen og henviser til, at meget tyder på, at antioxidanter, som findes i store mængder i frugt og grønt, har en stor betydning i forhold til at undgå kronisk betændelse i kroppen.

»Den helt store opgave og udfordring for fødevarerindustrien bliver derfor at producere fødevarer, som ikke skaber betændelse eller ubalance i kroppen,« siger Peter Olesen.

jette.knudsen@borsen.dk

Kantine take-away nyt våben i fedmekamp

Aftensmad

Giv medarbejderne et sundt og nærende aftensmåltid fra kantine med hjem til familien, når de forlader arbejdspladsen og få effektive og tilfredse medarbejdere.

Sådan lyder opskriften fra en forskergruppe på, hvordan virksomhederne både kan højne sin egen bundlinje og medarbejderens trivsel og sundhed.

Det Strategiske Forskningsråd har uddelt over en halv mia. kr. i form af 73 projekter til forskning i sundhed, fødevarer og velfærd. En investering, som skal gøre danskerne mere sunde og dermed give dem forøget livs-

kvalitet. Et af projekterne går ud på at undersøge perspektiverne i, at virksomhederne indfører take-away-ordninger.

Et oplagt bud

At sikre danskerne et sundt aftensmåltid, som er tilberedt i deres medarbejderkantine, er ifølge Morten Strunge Meyer, projektchef i Kræftens Bekæmpelse, et oplagt bud på, hvordan danskerne kan blive sundere og dermed også mere effektive medarbejdere.

Morten Strunge Meyer ser en kantine-take-away-ordning på arbejdspladsen som en naturlig fortsættelse af de meget udbred-

te frugtordninger på arbejdspladserne.

I stedet for at folk skal bruge tid på at købe ind og lave aftensmad, skal de kunne tage sund og nærende take-away med hjem.

Kræftens Bekæmpelse er med i forskningsprojektet, som konkret skal påvise, hvor meget virksomhederne sparer i f.eks. sygefravær, når medarbejderne får en roligere dagligdag og ikke skal stresse med indkøb og madlavning, når de forlader arbejdspladsen.

»Vi er i gang med at foretage forskellige beregninger, som skal overbevise landets virksomheder om, at de selv får meget ud af at indføre take-away-ordningerne

fra medarbejderkantine,« siger Morten Strunge Meyer.

Det må maden koste

Foreløbige undersøgelser fra projektet viser, at danskerne vil give ca. 45 kr. om dagen for at være med i en take-away-ordning.

Ud fra det har Kræftens Bekæmpelse regnet ud, at en virksomhed kan hyre en kok til at tilberede maden til den pris, hvis der er over 100 mennesker med i ordningen. En del af projektet går ud på at udarbejde manualer og redskaber til det ufaglærte kantinepersonale for at sikre en sund og nærende kost. jet

være risikoen for at få kræft,« siger han og tilføjer, at hvis man først reducerer antallet af overvægtige, reducerer man automatisk antallet af fremtidige kræfttilfælde.

»Derfor kan der være store perspektiver i computerspil, som kræver, at man er fysisk aktiv. Hvis disse spil kan appellere bredt til de unge, vil det fysiske aktivitetsniveau hos børn og unge forbedres betydeligt til gavn for folkesundheden.«

jette.knudsen@borsen.dk



Når børn er aktive medspillere i et computerspil, er kalorieforbrændingen 451 pct. højere end ved passiv deltagelse. Foto: Carsten Snebjerg/Polfoto