

Vill að offita sé meðhöndluð sem sjúkdómur

Tryggvi Helgason sérfræðingur í offitu barna segir ekki koma á óvart að hlutfall landsmanna með offitu sé hæst hér á landi meðal OECD-ríkja. Offita hafi aukist ár frá ári þótt yfirvöld hafi lofað fyrir 15 árum að taka á offitu barna og lækka hlutfallið

■■■ Gunnhildur Arna Gunnarsdóttir

Skilgreina þarf offitu sem sjúkdóm og setja opinbera stefnu um hvernig beri að taka á henni. Þetta segir Tryggvi Helgason, barnalæknir og sérfræðingur í meðferðarteymi Landspítala fyrir of feit börn. Teymið hefur verið starfrækt í áratug.

„Hjá lýðheilsusviði Embættis landlæknis er ekki talað um offitu sem sérstætt vandamál heldur er unnið með ákveðna áhættuþætti eða undirþætti offitunnar. Það er einföldun á vandanum. Ég tel að það sé ekki næg áhersla á að það geti verið vandamál að hafa safnað of miklum orkubirgðum á líkamann,“ segir hann og hvetur landlækni til að skilgreina offitu sem sjúkdóm svo fólk eigi rétt á að fá hjálp til að takast á við aukakílóin og minnka líkur á fylgisjúkdómum.

„Við þurfum að horfa til þess að standi offita í lengri tíma eru miklar líkur á að hún valdi miklu álagi á líkamann.“

Tryggvi hefur sent bréf til Lýðheilsusviðs Embættis landlæknis. Ástæða bréfsins eru upplýsingar frá Þróunarmiðstöð heilsugæslunnar sem sýna að 6,5% íslenskra barna eru með offitu. Offita er vaxandi meðal barna þrátt fyrir markmið um annað. Vandinn er mun meiri á landsbyggðinni en á höfuðborgarsvæðinu.

Tryggvi segir að breyting hafi orðið á stefnunni eftir að Lýðheilsustöð var sameinuð Embætti landlæknis. Upplýsingum um offitu barna ekki verið deilt þaðan

eins og gert er á sambærilegum stofnunum erlendis.

„Það er mikill munur á höfuðborg og landsbyggð,“ segir hann. „En það er ekki rétt.“ Ástæðuna rekur hann til ólíks aðgengis að mat og afþreyingu. „Ég tel að það sé meginástæðan.“ Offita tengist einnig félagsstöðu hér eins og annars staðar í heiminum. „Það er heldur hærra hlutfall af háskólamenntuðum með hærri tekjur í borg hér á landi eins og annars staðar.“

Tryggvi bendir á að heilbrigðisráðherra hafi fyrir hönd Íslands samþykkt yfirlýsingu frá Evrópudeild WHO í nóvember 2006 um að vinna gegn faraldri offitu. Hún sé vaxandi áskorun. Ekki hefur tekist að standa við fyrirætlanirnar heldur þvert á móti vex vandinn.

Flestir feitir Evrópubúar hér

Nú fyrir áramót hnykkti Efnahags- og framfarastofnun Evrópu, OECD, á því að íslenska þjóðin trónir á toppi lista yfir flesta þeirra sem eru í ofþyngd hlutfallslega. Stofnunin segir 27% landmanna vera í þeim hópi samkvæmt tölum frá 2018 eða fyrr en meðaltalið sé 17%. OECD gaf út að árið 2016 voru 19% þjóðarinnar í ofþyngd. Samkvæmt fréttum sátu landsmenn í fjórða sæti listans árið 2010. Tryggvi segir þróunina ekki koma á óvart.

„Þetta er þróunin hér á landi síðustu

ár,“ segir hann. Sumstaðar í heiminum sé offita skilgreind sem sjúkdómur. Ekki hér.

„Offita er truflun í orkubirgðastjórnun líkamans. Hún er efnaskiptasjúkdómur,“ segir hann. Vissulega er hún að einhverju leyti utanaðkomandi frá samfélaginu. „Eitthvað veldur því að hluta fólks tekst ekki að stýra orkuinntökunni en vitað er að um 80% stafar af erfðum,“ segir hann.

Tryggvi segir mikilvægt að ráðist sé í að greina hvað valdi því að börn og fullorðnir séu að þyngjast hraðar en nauðsynlegt er. „Það er hægt að finna út úr því hvað það er og snúa þróuninni við – ef áhugi er á því.“ Það gæti kostað fé, breytingar í samfélaginu, eftirlit á heilsugæslunum og þá breytingar á starfi hennar, jafnvel hærri skatta á óhollustu og lægra verð á hollustu.

„Það gæti jafnvel þurft að minnka vinnutímann enn frekar svo fólk hafi meiri tíma til að sinna sjálfu sér og börnunum sínum,“ segir Tryggvi. Þar sem þættirnir séu margir þurfi stefnu sem segi að viðfangsefnið skipti máli.

Lítill hjálp gegn ofþyngd

Tryggvi segir að þeir sem vilji leita aðstoðar varðandi offitu hafi ekki mörg úrræði.

„Það er aðeins boðið upp á sérhæfðar meðferðir á Reykjalundi eftir að Heilsborg hætti. Það er ársbiðlisti í Heiluskólann,“ segir hann og vísar til úrræða



Barnaspítalans þar sem hann starfar sem sérfræðingur. Heilsuskólinn sé eina heildstæða úrræðið fyrir börn. Hátt í 70 nýjar fjölskyldur njóti hjálpar skólans árlega.

„Ef 6,5% barna mælast með offitu eru það ríflega 3000 börn á landinu. Þau eiga kannski ekki öll að koma til okkar en þau þurfa aðstoð og geta ekki sótt hana,“ segir hann. „Eitt er að fækka þeim sem verða of þungir. Hitt að hjálpa þeim sem eru komnir í offitu og vilja breyta stöðu sinni.“

Tryggvi segir stefnu landlæknis að tala ekki um offitu sem vanda eða sjúkdóm skaðlega. „Ef offita er skilgreind sem sjúkdómur gefur það fólki möguleika á að leita sér aðstoðar og fá hjálp. Annaðhvort við þeim sjúkdómi eða fylgisjúkdómum sem þau eru kannski komin með,“ segir Tryggvi og vill meina að meðan ekki sé rætt um offitu sem sjúkdóm verði ekki tekið heildstætt á vandanum.

„Við höfum náð frábærum árangri til að mynda í hjartasjúkdómum og að takast á við unglingsdrykkju. Við höfum tekið á mörgum vandanum með því að skilgreina hann og ráðast gegn honum. En meðan það er ekki gert á æðstu stöðum er ekki líklegt að tekið verði á offitu á heildstæðan máta.“

Hvað tekur langan tíma að snúa þessari þróun við? „Mörg ár í besta falli,“ segir Tryggvi. „Börn hafa verið að þyngjast frá árinu 1980, eða í 40 ár. Þróunin

hefur varað lengur hjá fullorðnum,“ segir hann.

„Líkaminn ver þá stöðu sem hann er kominn í gagnvart orku. Líkaminn ætlar að nota orkuna þegar hann þarf á henni að halda; í hungursneið eða veikindum,“ segir hann. „En í rauninni gætum við nokkuð hratt stöðvað þá þróun að fleiri bætist í hópinn,“ segir hann.

300 börn í Heilsuskólanum

Tryggvi segir að um 300 börn séu í virkri meðferð hjá meðferðarteyminu sem 9 sérfræðingar sinni í 2,5 stöðugildum. „Bæði líður börnunum betur, sem er mikilvægast. Þau hætta langflest að þyngjast en

Tryggvi Helgason barnalæknir hvetur landlækni til að skilgreina offitu sem sjúkdóm svo fólk eigi rétt á að fá hjálp til að takast á við ofþyngd sína og minnka líkur á fylgisjúkdómum. Mynd/gag

Önnur staða í Svíþjóð og Noregi

Svía og Norðmenn eru langt undir meðaltali OECD samkvæmt nýjustu tölum stofnunarinnar. 12% Norðmanna eru í ofþyngd samkvæmt tölum frá 2015 og 14% Svía miðað við tölur 2018.

„Við Íslendingar hlæjum að Norðmönnum fyrir að slökkva ljósin klukkan tíu á kvöldin og að þeir séu komnir upp á fjall um leið og vinnu lýkur. Það er allt annars konar lífsstíll að vera kominn heim klukkan þrjú og verja

tíma með fjölskyldunni en að vera kominn klukkan sex og ætla þá að fara að elda.“

Hann bendir á að hann teikni upp staðalímyndina en hafa verði í huga að þeir sem eru í ofþyngd geti lifað mjög heilbrigðum lífsstíl.

Samkvæmt tölunum sitja Finnar í 6. sæti listans með 20% landsmanna of feita. Danir eru í 16. sæti og teljast 17% þeirra vera með offitu.

höfðu áður verið að þyngjast mjög hratt og meira en helmingurinn léttist.“

Er vandinn heimatilbúinn? „Nei,“ svarar Tryggvi ákveðið. „Lausnin er heima við.“ Vandinn liggur í samfélaginu. „Hann liggur í þeim aðstæðum sem börn og fjölskyldur búa við,“ segir hann.

Er íslenska þjóðin hugsanlega frekar en aðrar með erfðafræðilega eiginleika til að fitna? „Eflaust,“ ég geri ráð fyrir að þeir eiginleikar hafi lifað góðu lífi í náttúruvalinu fyrr á öldum þegar hart var í búi. Þeir sem gátu geymt orku höfðu þá líklega meiri möguleika á að lifa af.“

Er fylgst með þróuninni eftir að krakkarnir ljúka þjónustu Heilsuskólans? „Við fylgjum þeim eftir eins lengi og við getum.“ Oftast í um tvö ár. „Það gengur vel ef þau hafa breytt til og skipt um vaxtarlag.“

En þarf þjóðaráttak? „Nei, það þarf að breyta hugarfarinu. Þetta er álíka og með loftslagsbreytingar. Það er ekki hægt að flokka rusl í tvær vikur og gera svo allt eins og áður. Það þarf að breyta þankaganginum og hugsa um heilsuna í heild allt árið um kring.“ Það er jafn sjálfsagður hlutur að fylgjast með þyngd eins og blóðþrýstingi og fara í krabbameinsskoðun.

„Þyngd er einn af mælikvörðunum á heilsu og ef breytingar verða á þyngd er mikilvægt að ræða af hverju. Það þarf ekki að fylgja því nein skömm.“

OECD birti á Facebook-síðu sinni, 28. desember, töflu um fjölda í offituhópi samkvæmt mælingum fólksins sjálfs og tróna Íslendingar á toppnum.

Hlutfall landsmanna með offitu, %.

1.	Ísland	27
2.	Malta	26
3.	Lettland	21
4.	Bretland	21
5.	Tékkland	20
6.	Finnland	20
...		
16.	Danmörk	17
	meðaltal	17
...		
27.	Svíþjóð	14
29.	Norðmenn	12

Hefur áhyggjur af þyngd barna á landsbyggðinni

Ríflega þriðjungur fleiri börn á landsbyggðinni eru yfir kjörþyngd miðað við höfuðborgarsvæðið. Einn af hverjum 10 drengjum á landsbyggðinni of feitur.

„Ég hef áhyggjur af stöðunni á landsbyggðinni. Börnin þyngjast og þeim fjólgar meira sem eru í ofþyngd,“ segir Ása Sjöfn Lörens dóttir, fagstjóri heilsuverndar skólabarna. Þróun á þyngd barna í 1., 4., 7., og 9. bekk ár hvert eru birtar í ársskýrslu heilsuverndar skólabarna sem send er Landlækni. Tölurnar hafa því ekki verið birtar opinberlega.

Þær sýna að rétt ríflega þriðjungur fleiri börn eru yfir kjörþyngd á landsbyggðinni en á höfuðborgarsvæðinu. Alls mældust 29,1% stúlkna á landsbyggðinni yfir kjörþyngd á móti 21,6% á höfuðborgarsvæðinu. 27,7% drengja eru yfir kjörþyngd á landsbyggð en 20,7% á höfuðborgarsvæðinu. Nærri tvöfalt fleiri stúlkur hafa offitu á landsbyggð en á höfuðborgarsvæðinu, eða 8,7% á móti 4,4%. Þá eru 9,6% drengja á landsbyggðinni í offitu en 5,2 í Reykjavíkarsvæðinu.

„Lítill viðbrögð hafa komið frá landlæknisembættinu þegar við sendum þessar tölur.“ Ása segir mikilvægt að embættið skoði málið betur. „Landlæknir mætti taka afstöðu í þessu máli og setja stefnu,“ segir hún og tekur þar undir með Tryggva Helgasyni barnalækni.

„Skilgreina á offitu sem heilsufarslegt vandamál. Hún er eitt af þeim frávikum sem við eigum að bregðast við.“ Offita sé ekki eingöngu afleiðing lífsstíls heldur getur verið birtingarmynd ýmissa undirliggjandi vandamála; líkamlegra, andlegra og félagslegra.

„Við verðum að taka það til greina. Of þungur einstaklingur veit oft hvað hann á að borða og hreyfa sig mikið. En hann getur það ekki því undirliggjandi orsakir hamla því.“

Ása bendir á að lífsvenjur fólks úti á landi hafa breyst mikið. „Miklu meira er um kyrrsetu, störf í dreifbýli hafa breyst



Ása Sjöfn Lörens dóttir, fagstjóri heilsuverndar skólabarna. Mýnd/aðsend

mikið en matarvenjur ekki fyrir utan að meira er af kolvetnarikefni fæðu.“ Hún segir þekkt að úti á landi sé ekki eins mikið framboð af afþreyingu og hollu mataræði. „Samfélögin eru öðruvísi, bæði í samfélagslegum og menningarlegum þáttum.“

Ofþyngd er ekki einkamál barna og fjölskyldna. „Samfélögin þurfa að taka á þessu og tryggja að umhverfi íbúa sé þannig að fólk hafi val um heilbrigðar lífsvenjur.“

Ása segir unnið að því að virkja skólahjúkrunarfræðinga í að efla sitt eigið samfélag. „Þeir eru hvattir að vera í samstarfi við skólastjórnendur og íþróttafélög hvers samfélags því þetta er samfélagslegt mál.“ Þótt stefnuna skorti sé unnið með ofþyngd barna.

„Við vinnum samkvæmt ákveðnu verklagi og höfum samband við foreldra ef barn vikur af vaxtarlínuriti. Venjulega taka foreldrar því vel en dæmi eru um að foreldrum finnst óþarfi að taka á málinu.“ Hún segir umræðu um skaðsemi vigtunar barna á sjálfsmynd þeirra reglulega koma upp.

„En vigtunin sjálf er ekki skaðleg og hún getur gefið okkur góðar upplýsingar um vöxt og þroska barna. Hins vegar er líkamslögun og líkamspýngd skaðvaldurinn sem þarf að vinna í.“ Viðhorfum þarf að breyta. Umræða um ofþyngd og offitu á að snúast um heilsu fólks en ekki útlit.

„Við berjumst við fordóma gagnvart offitu. Fólk sem hefur þennan vanda talar um hvað það mætir miklum fordómum. Við verðum að horfast í augu við að offita getur verið birtingarmynd allt annars vanda en birtist í aukakílóum á líkama fólks.“