
Overvekt, helse og fysisk aktivitet

BOKOVERSIKT

Nordmenn blir stadig tyngre, og andelen som lider av fedme er økende. Tendensen gjelder både menn og kvinner. Dette fremgår bl.a. av rapport nr. 1/2000 om vekt og helse utgitt av Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet og understøttes av ferske data fra forskningsavdelingen ved Statens helseundersøkelser (1).

Denne boken er derfor høyst aktuell. Claude Bouchard, en av verdens fremste forskere på området genetikk og fysisk aktivitet, er redaktør. Han er også president i International Association for the Study of Obesity.

Boken kan best karakteriseres som en konsentrert og konsis oppslagsbok for så vel hovedfags- og doktorgradsstudenter som for forskere innen feltet fysisk aktivitet og helse. Den vektlegger betydningen av fysisk aktivitet i energibalansen og på effekten av habituell fysisk aktivitet i forebyggingen av overvekt og fedme samt på hvordan fysisk aktivitet innvirker på helsetilstanden til de som har utviklet overvekt eller fedme. Boken er logisk inndelt i fire deler med i alt 19 kapitler. Med seg har Bouchard 35 eksperter på ulike felter som bidragsyttere.

Første del, The obesity epidemic, omfatter fire kapitler som bl.a. tar for seg utviklingen av overvekt og fedme i ulike deler av verden, innvirkningen av overvekt på sykdom og dødelighet samt helseøkonomiske betraktninger.

Annen del, The biological and behavioral determinants of obesity (seks kapitler), er spennende lesing om fysiologisk kontroll av kroppens energidepoter og om prediksjonsverdien av forskjellige metabolske faktorer med hensyn til utvikling av overvekt og fedme. I tredje del, Physical activity in the prevention and treatment of obesity (seks kapitler), beskrives sammenhengen mellom vektkontroll/kroppssammensetning og fysisk aktivitetsnivå hos barn, voksne, eldre samt gravide. Videre diskuteres betydningen av regelmessig fysisk aktivitet i behandlingen av fedme og i opprettholdelsen av oppnådd kroppsvekt etter vektreduksjonen. I siste del, Physical activity, fitness, and health in the obese state (tre kapitler), stilles det sentrale spørsmål om det er mulig samtidig å være overvektig eller fet og samtidig være frisk og i relativt sett god form. Svaret er ja.

Regelmessig fysisk aktivitet fører til økt metabolsk kapasitet i skjelettmuskulaturen, noe som igjen har positiv innvirkning på risikofaktorer som bl.a. ugunstig lipoproteinsammensetning, høyt blodtrykk og redusert insulinfølsomhet. Poenget er at disse helsefremmende effektene kan oppnås gjennom økt fysisk form, uavhengig av vekttap. Det er følgelig ikke overraskende at sykdomsrisikoen forbundet med overvekt er betydelig redusert hos personer som til tross for overvekten, er i god fysisk form. I behandlingen av overvektige personer bør det derfor fokuseres mer på den enkeltes habituelle fysiske aktivitetsnivå enn på selve kroppsvekten. Dette er kanskje bokens viktigste budskap. Den anbefales på det beste.

Sigmund B.Strømme
Norges idrettshøgskole
Oslo

LITTERATUR

1. Tverdal A. Forekomsten av fedme blant 40 – 42-åringer i to perioder
Tidsskr Nor Lægeforen 2001; 121: 667 – 72.
-

Publisert: 10. juni 2001. Tidsskr Nor Legeforen.
© Tidsskrift for Den norske legeforening 2026. Lastet ned fra tidsskriftet.no 27. mars 2026.