

Ny teori om overvekt – er dagens kostholdsregler for sjenerøse?

Ifølge en ny teori om overvekt kan vekt til enhver tid stabilisere seg i forhold til energiinntak og forbruk. Det hevdes også at menneskers helse kan forbedres dersom de reduserer kaloriinntaket til et nivå vesentlig under hva som i dag er anbefalt.

I artikkelen (1) kritiseres den lenge rådende såkalte «set-point»-teorien om at kroppsvekt reguleres omkring et punkt der energiomsetningen er optimal. Teorien kan ikke forklare den «epidemi» av overvekt som nå rammer store deler av den vestlige verden, eller hvorfor de fleste går opp i vekt når de blir eldre.

Umulig å endre vekt?

I forhold til et «set-point»-perspektiv er forandring av kroppsvekt en umulighet. Dersom man prøver å ligge under sitt biologiske «set-point», vil man i det lange løp være dømt til å tape kampen mot kiloene.

Den nye teorien har et evolusjonsperspektiv og tar som utgangspunkt at menneskene har utviklet seg i et miljø hvor tilgangen på mat har vært knapp og upredikerbar. To overlevelsesmekanismer har derfor utviklet seg; en evne til å kunne lagre energi i kroppen over lang tid, og en tendens til å foretrekke en variert type og smak av mat. Ved inntak av en type mat synker den positive incentivverdien av denne maten, men ikke for andre typer mat. For eksempel kan man fortsatt ha lyst på is med jordbær etter at man har spist seg mett på laks og poteter. Disse mekanismene er ikke tilpasset dagens forhold med ubegrenset tilgang på et stort antall typer mat.

Dyreforsøk

Ifølge dagens oppfatninger er en BMI (kropps masseindeks) på 22 optimal, men i flere ukontrollerte studier med mennesker

har man funnet at de med lavest BMI (under 19) var de sunneste. I Okinawa inntok de bl.a. 20 % færre kalorier enn i Japan som helhet, og relativ dødelighet var bare 59 %, 69 % og 59 % fra henholdsvis hjerneslag, kreft og hjertesykdom.

Kontrollerte dyreforsøk har vist at med 30–70 % reduksjon i kaloriinntak oppnådde dyrene lavere nivåer av glukose, insulin og blodtrykk, høyere rate av DNA-reparasjon, forbedret immunfunksjon, og utsettelse av aldersrelatert nedgang i proteinsyntese, bein- og muskelmasse.

Dyrene fikk også aldersrelaterte sykdommer senere, inkludert kreft, autoimmune sykdommer, diabetes, hypertensjon og nyresykdom. Mus som fikk redusert kaloriinntaket med 65 %, levde 67 % lenger enn de musene som fikk spise fritt. Også reproduksjonsevnen ble forbedret. Dyreeksperimentelle data tyder på at reduksjonen i kaloriinntak direkte forsinker aldringsprosessen. Man kan vanskelig forstå at evolusjonen kan ha frembrakt en tilstand hvor energibruken holdes på et patologisk nivå hos flertallet av en befolkning. En teori bør kunne forklare hvordan man skal fremme helse og overlevelse under press fra miljøforandringer.

Må endre anbefalinger

Artikkelen hevder ut fra dette at «set-point»-teorien, som verken kan forklare eller godta endring av kroppsvekt, verken individuelt, eller systemplan, må forlates. Den nye teorien om positiv incentivverdi av mat gir



Er det behov for å revidere dagens sjenerøse anbefalinger om kosthold? Illustrasjonsfoto

større påvirkningsmuligheter. Ifølge denne teorien vil det være mulig å redusere vekt ved enten å bruke mer energi ved konstant energiinntak eller å redusere inntak samtidig som energibruken er konstant, eller gjerne en kombinasjon.

Dette er klinisk velkjent, men har ikke vært i tråd med rådende teori. I tillegg impliserer den nye teorien at bedre helse og lengre livslengde oppnås med redusert kaloriinntak, vesentlig under de normer og anbefalinger som i dag er gjeldende. Det er behov for en revisjon av dagens anbefalinger og ny informasjon om hva som bør gjøres.

– Geir Smedslund, K. Gunnar Götestam

Litteratur

1. Pinel JP, Assanand S, Lehman DR. Hunger, eating, and ill health. *Am Psychol* 2000; 55: 1105–16.

☞ Se også side 666, 667 og 674.

Mer grønt på menyen

Nordmenn spiser grønt som aldri før. For første gang har inntaket av grønnsaker utenom poteter passert 60 kilo i året per innbygger. Samtidig har reduksjonen i fettinntaket flatet ut, melder Statens råd for ernæring og fysisk aktivitet.

– Gjennomsnittsnordmannen spiser fortsatt ca. tre porsjoner frukt og grønt hver dag, så totalt sett har ikke frukt- og grønnsakforbruket økt så mye de siste årene. Det er langt igjen til vi når målet om fem enheter frukt og grønt om dagen, sier rådets direktør, Gunn-Elin Aa. Bjørneboe. Nå vil etaten konsentrere seg om abonnementsordningen med frukt i grunnskolen som alle skoler skal få tilbud om.

Nordmenn på pillebunnen

Norge ligger på sisteplass i legemiddelbruk per innbygger sammenliknet med andre OECD-land, viser statistikk fra Legemiddelindustriforeningen. *Vårt Land* skriver at nordmenn bare bruker to tredeler i forhold til svenskene og en tredel av amerikanerne. Danskene som ligger på nest siste plass, har et legemiddelforbruk som er 20 % høyere enn det norske forbruket.

Den lave bruken av legemidler i Norge forklares ved at leger i Norge er mer uavhengig av legemiddelindustrien enn leger i andre land og at de tradisjonelt er mer tilbakeholdne med å bruke legemidler for enhver anledning.

En av tre røyker daglig

32 % den voksne befolkningen i gruppen 16–74 år røykte daglig i 2000. 11 % tok en røyk av og til. De tilsvarende tallene for 1999 var 32 % og 12 %. Det viser tall fra *Statistisk sentralbyrås omnibusundersøkelser*.

I 1973 røykte over halvparten av den mannlige voksne befolkningen. I dag er andelen om lag 31 %. Blant kvinner har andelen dagligrøykere ligget konstant i overkant av 30 % siden 1973. Frem til 1999 har det hele tiden vært flere røykere blant menn enn blant kvinner. I 2000 viser målingen faktisk en større andel dagligrøykere blant kvinner. Forskjellen er imidlertid ikke statistisk signifikant.