

Hreyfing og hollur matur - Meiri lífsgæði

Erlingur Jóhannsson flutti erindi um hreyfingu og hollan mat.

Góða kvöldið. Ég vil byrja á að þakka ráðstefnuhöldurum fyrir að taka upp þetta mikilvæga málefni. Ég ætla að taka þetta nokkuð öðruvísi en tveir fyrri frummælendur hafa gert hér. Ég ætla að einblína á afleiðingar rangs mataræðis og ónógrar hreyfingar á undanförnum árum og vitna nokkuð í niðurstöður (tínistölur) rannsókna um offitu og ofþyngd og hreyfingarleysi barna og vitna í þessa rannsókn sem gerð var fyrir tveimur árum á níu og fimmtán ára börnum og taka þá fyrst fyrir heilsufar íslenskra barna og tínistölur um ofþyngd, fer svo inná aukna líkamspyngd barna og hvaða afleiðingar það hefur, hvað sé til ráða og svo lokaorð.



Yfirskrift ráðstefnunnar er „ Skólinn og heimilin“ og ég mun sem skólamaður ekki vera inni í skólanum, heldur ætla ég að tala um heimilin og ábyrgð foreldra. Sjálfur á ég þrjú börn og hér er hlutverk foreldra að mínu áliti alltaf vanmetið varðandi hollt mataræði barnanna okkar. Rannsóknin var mjög umfangsmikil og hefur mikið verið kynnt á undanförnum árum. Ég ætla ekki að staldra mikið við það. Þetta var þverfaglegt starfspáttaverkefni margra fræðimanna við Háskóla Íslands og Kennaraháskólann og var gerð á öllu Íslandi með 71% þátttöku og forsendur fyrir úrtaki voru gerðar á landsvísu.

Ef við skoðum tíðni ofþyngdar og offitu þá er það út frá ákveðnum skilgreiningum sem við notum um hvað eru of þung og of feit börn út frá alþjóðastöðlum. Þar fáum við út að 20% níu ára barna eru skilgreind of feit og of þung í okkar rannsókn og 15% fimmtán ára barna.

Það verður að geta þess að einungis 71% tóku þátt en 29% voru ekki með, svo að tölurnar eru eflaust eitthvað hærri en við getum ekkert sagt til um það. Helstu niðurstöður sem líta að hreyfingu og lífsstíl barnanna eru að ofþyngd og offita barna hefur aukist mikið á undanförnum árum á Íslandi. Það er alveg í takt við það sem er að gerast annars staðar í heiminum. Bæði níu og fimmtán ára stúlkur eru feitari en drengir – það er gegnumgangandi í öllum barnarannsóknum að stúlkur eru þyngri. Drengirnir eru í betra formi bæði níu og fimmtán ára og hreyfa sig meira en stúlkurnar.

Ef við skiptum þessu niður í börn sem eru skilgreind of þung og börn sem eru í kjörþyngd þá eru of þungu og of feitu börnin í lélegra formi, hreyfa sig minna og borða óhollari mat en börn sem eru í kjörþyngd. Þetta eru kannski ekki neinar drastískar niðurstöður, en þetta eru þó kristaltært okkar niðurstöður. Við fundum kannski ekki eins mikinn mun í mataræði hjá börnum sem eru í kjörþyngd og þeim sem eru of feit/of þung hjá öllum þessum undirflokkum 9 og 15 ára stráku og stelpum, en það er klárlega munur á þeim samt.

Við vitum að í mataræðisrannsóknum er mjög erfitt að vera viss um að allir séu að segja satt og rétt frá, því að sannað er að í slíkum rannsóknum geta allt að því 30% verið að skrökva. Hvort níu ára krakkarnir gera það er svo annað mál. Ef við skoðum tíðni ofþyngdar og offitu hjá níu ára börnum sem Brynhildur Briem gerði könnun á og sem flestir þekkja, þá sjáum við að kúrvan var ekki mjög brött frá 1938 til 1978 en síðustu 20 árin hefur þetta aukist verulega mikið. Það sem er svo spennandi við okkar gögn í framhaldi af þessu er að skoða að við getum borið saman þessa tvo árganga.

Einn mesti styrkur íslenska heilbrigðiskerfisins eða skólaheilsugæslunnar er að hæð og þyngd barnanna okkar er mæld næstum því á hverju ári, eða a.m.k. á tveggja ára fresti, og við vorum svo heppin að fá aðgang að þessum gögnum og við höfum getað skoðað það sem við köllum hæðar- og þyngdarferil barnanna frá fæðingu og þar til að skólagöngu lýkur.

Í grein sem við birtum nýlega í *International Journal of Obesity*, sem er mjög þekkt amerískt tímarit, höfum við líkt saman þróun þyngdar í þessum tveimur kó-ordum eða þessum tveimur árgöngum. Af því að við höfum tölur um hæð og þyngd næstum því frá hverju ári og hér er notast við tölur frá 0, 2, 2½, 6, 9, 12 og 15 og svo eru fjórar mælingar fyrir börn fædd ' 94. Þá getum við séð hvernig þróunin á þyngdinni hefur verið og hún er mjög athyglisverð.

Ef við berum saman þessa tvo árganga þá er enginn munur á þyngd frá 0 til 4 ára og heldur enginn munur á fæðingarþyngd þessara tveggja árganga. En ef við skoðum þyngd þessara tveggja árganga við sex ára aldur, þ.e. við börn fædd ' 88 sem eru sex ára ' 94 og börn fædd ' 94 sem eru sex ára árið 2000 o.s.frv., þá sjáum við að við sex ára aldur er meðalþyngd ' 94 árgangsins ca. 0,5 kg meiri en ' 88, og þegar báðir árgangarnir eru níu ára eru þeir einnig ½ kg þyngri. Á sex árum hefur þyngdaraukningin hjá níu ára börnum að meðaltali verið ½ kg. Og það er mjög mikið.

Hvað er að gerast? Börnin eru fædd ' 88 og þau eru níu ára ' 97, og börn fædd ' 94 eru níu ára 2003. Hvenær kemur Pizza Hut, hvenær kemur McDonald' s til Íslands? Á árabílinu 1992– 95, getur maður hugsað sér. Tveggja ára börn fara kannski ekki á McDonald' s en í kjölfarið er það kannski algengara en það var. Það sem er líka mjög athyglisvert við þessar niðurstöður og sem sýnir okkur hversu hratt þetta gerist, er að það er enginn munur á tíðni ofþyngdar milli árganganna, þ.e.a.s. það voru jafn mörg börn sem voru of þung. Munurinn í þessu ½ kg lá í því að offita, sem er hið sjúklega einkenni ofþyngdar, var algengari hjá börnum fæddum ' 94. Við höfum jafn marga of þunga einstaklinga en mun fleiri sjúklega þunga úr árganginum ' 94. Þyngdaraukningin kemur á þá einstaklinga sem eru of feitir og þeir verða ennþá feitari. Þetta eru alveg skýrar niðurstöður.

Ef við skoðum þetta í Brynhildargögnum sjáum við að á sextíu árum fram til ' 98 er þetta að meðaltali um 5 kg aukning á meðalþyngd þessara barna og hér er hæðin tekin með, því að konur t.d. eru mun hærri að meðaltali í dag en þær voru árið 1938. Sambærilegar tölur er að finna í Noregi. Norsk 9 og 15 ára börn hafa þyngst um 3 kg á síðastliðnum 25 árum, sem er kannski örlítið meira en hefur gerst hjá okkur.

Í grein okkar getum við líka það sem á fagmáli er kallað „ tracking“ , við getum rakið feril ofþyngdar hjá of þungum börnum. Ef við förum inn í gögnin og skoðum þau börn sem voru of þung við sex ára aldur þá voru 72% þeirra það líka við níu ára aldur. Þegar þú ert einu sinni feitur þá ertu alltaf feitur. 60– 70% þeirra sem voru of þung við sex ára aldur voru það líka fram til tólf ára aldurs; aðeins um 30% ná að detta þarna út og ná eðlilegri kjörþyngd, hinir verða það áfram og svo bætast nýir við.

Það sem við erum að vinna að í skólum og tómstundastarfi er því ekki að bera árangur. Þetta er alveg í samræmi við hliðstæðar rannsóknir í Bandaríkjunum og Evrópu: þegar þú ert einu sinni lentur í svona ástandi áttu mjög erfitt með að komast úr því aftur. Ástæður ofþyngdar og offitu eru, eins og Laufey og fleiri hafa bent á, að umhverfið er offituvænt. Hér hefur verið rætt um matinn og það sem er að gerast í skólunum og ég tala æ meira um að þetta sé lífsstílsvandamál, frekar en að benda sérstaklega á hreyfingu eða mataræði, því að margir þættir koma að þessu – breyttir

lifnaðarhættir, meiri kyrrseta, minni hreyfing og, eins og komið hefur fram, breyttar matarvenjur. Við erum hætt að borða svið og almennilegan mat; borðum meiri pizzu og drekkum meira gos og allt er yfirfljótandi af mat. Framboð á mat er óhugnanlega mikið.

Hvað er til ráða? Það gæti tekið nokkra klukkutíma að telja það allt upp, en ég ætla að nefna tvennt: ungbarnaeftirlit og foreldra á heimilum.

Á síðasta ári vann ég við að rannsaka blóð frá nýfæddum börnum, taka blóð úr naflastreng á nýfæddum börnum. Þá opnaðist fyrir mér nýr heimur. Í nýfæddum börnum sem voru þyngri en 5 kg sáum við mikinn mun á samsetningu blóðsins. Þungt barn er greinileg ávísun á eitthvað annað heldur en var í gamla daga. Þá gaf það fyrirheit um meiri heilbrigði og minni líkur á offitu og öðrum sjúkdómum hjá þessum börnum, en nú er því öfugt farið.

Þetta er ekki alveg í hendi en þó margt sem bendir til að svo sé. Það er mjög mikilvægt að upplýsa verðandi mæður um mikilvægi mataræðis og hollrar hreyfingar á meðgöngutímanum. Meðgangan er fyrsti hluti lífsins. Efla verður ungbarnaeftirlit á Íslandi, það er alveg ljóst.

Svo eru það foreldrar og heimilið. Við leggjum áherslu á að efla meðvitund og ábyrgð foreldra á hollu mataræði og lifnaðarháttum.

Foreldrar eru í lykilhlutverki. Foreldrarnir verða að vera meðvitaðir um matarvenjur barnanna og ræða við börnin um hvað sé hollur matur. Ég held að of lítið sé um það að foreldrarnir ræði við börnin sín um hvað sé hollt og hvað sé óhollt. Kannski hafa foreldrarnir ekki nægilega þekkingu til þess. Eins og komið hefur fram er mikilvægt að börnin borði ekki milli mála. Eitt af því sem hvað mest fer í taugarnar á mér á íþróttamótum er þegar veitt eru barnamatarverðlaun. Það er ennþá verið að gefa snúða og annað þ.h. sem verðlaun á íþróttamótum. Það finnst mér algjör tímaskekkja. Það ber að forðast skyndibita og snakk og draga úr mætti skyndibita- og snakkkynslóðarinnar.

Örlítið um hreyfingu. Á sama tíma er mikilvægt að efla ábyrgð og þekkingu foreldra á mikilvægi hreyfingar. Í gögnum okkar má lesa að börn foreldra sem eru virkir í íþróttum eru líka meira í íþróttum og lifa almennt hollara lífi. Foreldrar verða að bera meiri ábyrgð á íþrótt- og tómstundaiðkun barna sinna, vera meira þátttakendur í því sem er að gerast. Foreldrar þurfa að sýna fordæmi og fjölskyldan á að stunda íþróttir saman og það verður að auðvelda foreldrum að stunda heilsurækt með börnum sínum, enda færist það meira í vöxt. Mikilvægast er samt að auka vægi hreyfingar og líkamsræktar í lífi fólks.

Að lokum: Hreyfum okkur og borðum hollan mat. Það leiðir til meiri og betri lífsgæða, betri námsárangurs í skólanum.

Eins og ég hef oft sagt: **Fjárfestum í eigin heilsu og berum ábyrgð á eigin heilsu.**

Ég þakka styrktaraðilum og ykkur sem á hlýddu.

Erlingur Jóhannsson