

Myter og fakta om vekt og trening

Stig Bruset, fastlege og spesialist i allmenntilleggsmedisin, Regnbuen Trening- og helsesenter, Lier

Vi har aldri hatt så mye kunnskap om overvekt som vi har i dag. Det har heller aldri vært så mange overvektige på planeten. Antallet overvektige er for første gang i vår historie høyere enn antallet som er undervektige.

Myndigheter over hele verden har kampanjer mot overvekt. Budskapet har stort sett vært av typen «lukk munnen og beveg dere». Resultatene har vært nedslående. Det er ikke et eneste land som en gang har klart å bremse overvektepidemien. Vi kan derfor slå fast at det ikke er hva vi vet som er problemet. Det er alt vi ikke vet.

Nytten av ernæringsråd

Det er ikke alltid at kunnskap beskytter mot overvekt. Selv om overvekt er sjeldnere hos de med høy utdanning, viser undersøkelser fra USA at 44 % av legene og 55% av sykepleierne er overvektige. En undersøkelse fra 2011 viste at cirka 100.000 personer fulgte de statlige ernæringsråd, mens 280.000 personer fulgte en form for lavkarbodiett. Myndighetenes råd om å redusere inntaket av fett i kosten har ført til en liten nedgang i fettinntaket de siste 15 år, men det i samme periode har antall overvektige økt sterkt. Det synes derfor helt klart at fettinntaket ikke er årsaken til overvekts epidemien.

Vi beveger oss for lite

Det virker innlysende og logisk at overvekt skyldes en ubalanse mellom hvor mange kalorier vi putter i oss og hvor mye vi bruker. Likevel har vi ikke data som viser at vi beveger oss mindre i dag enn for 15 år siden da fedmeepidemien startet. Vi hadde allerede på 1990-tallet skaffet oss bil, fjernkontroll og brukte maskiner i stedet for håndkraft i industri og landbruk. Andel av befolkningen som deltar i organisert idrett er omtrent den samme. Undersøkelser av personer som begynner å trene viser at vektreduksjonen er skuffende liten, nærmere bestemt 1-3 kg i gjennomsnitt. Det skyldes blant annet at appetitten og muskelmassen øker ved trening. Viktigheten av trening på treningssentre har vært overvurdert i forhold til å øke hverdagsaktiviteten. Ny forskning viser at å sitte på baken 8-10 timer om dagen er like farlig som å røyke. Noen forskere har derfor sagt at sitting er den nye røykingen. Det å trene to dager i uken er derfor ikke nok hvis du sitter hele dagen.

En kalori er en kalori

Hvor mye energi en matvare inneholder undersøkes ved at man brenner den i et lukket forbrenningskammer og måler hvor mye energi vi får ut. Det er ikke gitt at det samme skjer i kroppen. Kroppen bruker mer energi på å forbrenne et kokt egg enn en loffskive med samme kaloriinnhold. Et høyt inntak av proteiner gir derfor høyere forbrenning. I tillegg kommer kroppens hormonelle svar på en matvare der raske karbohydrater stimulerer produksjon av fedmehormonet insulin, som igjen fører til fettlagring rundt midjen. Ensidig kalorieregning kan derfor være misledende og tar ikke hensyn til kroppens reguleringsmekanismer

Hva er nytt?

Vi regner med at mer enn 50 % av årsakene til overvekt skyldes gener. Likevel har ikke våre gener endret seg i den perioden vi har sett overvekten øke, slik at det er vårt miljø som har skylda for at disse genene kommer til uttrykk. Våre gener kan påvirke hvordan vi reagerer på ulike matvarer. Ved Stanford universitetet i USA ble de kvinnelige deltakerne i et slankeforsøk (A-Z studien), delt i

grupper som i seks måneder fikk ulike dietter etter loddtrekning. Det som overrasket forskerne var at forskjellen innad i hver gruppe var mye større enn mellom gruppene. Derfor ble det foretatt gentester av deltagerne. Der hvor forsøkspersonene fikk en diett som passet deres gener var vekttapet fem ganger større enn der hvor diett og gener ikke matchet. I dag finnes denne gentesten tilgjengelig for alle. Min gentest viste at jeg skulle ha fettrik kost og høyintensitetstrening.

Ferske undersøkelser viser at overvektige har en annen bakteriesammensetning i tykktarmen enn normalvektige. Hos laboratoriemus har man lyktes å overføre bakterier mellom individer og oppnådd en vektforskjell på 30 prosent. Forsøk med å transplantere avføring mellom mennesker foregår i disse dager og vi vet i dag hvilke bakteriestammer som er involvert.

Et siste poeng er at man godt kan være overvektig og underernært samtidig. Ved å spise mye tomme kalorier og mat med lite vitaminer og mineraler, kan man utvikle mangler. Min erfaring er at overvektige svært ofte mangler vitamin D og dette kan gjøre det vanskelig å beholde normalvekt. Tall fra den norske HUNT studien fra 2012, viste at personer med lave vitamin D nivåer hadde 70 prosent større risiko for å utvikle overvekt senere i livet.