

Kroppsøving bør utvides betydelig, til en time hver dag både i grunnskolen og i videregående skole. Innholdet bør ikke først og fremst handle om pedagogikk, men om helse.

Resept for et sunnere Norge – barna først!

Regjeringen ønsker et sunnere Norge. Det gjør vi alle. *Stortingsmelding nr. 16 (2002–2003) Resept for et sunnere Norge, Folkehelsepolitikken*, presenterer minst 196 forslag til tiltak for å bedre folkehelsen. Disse spenner fra fysisk aktivitet, ernæring, rusmidler og tobakk, fattigdom og sosiale ulikheter, psykiatri, miljø, smitte og mat til arbeidsliv og samfunnsplanlegging og ulike tiltak fra helsetjenesten. Å forebygge er å investere i fremtiden. Da er det klokt å begynne med barna. I folkehelsemeldingen som har vel mange og dessuten helt uprioriterte forslag til tiltak, er det ett tiltak som savnes sterkt: mer fysisk aktivitet i skolen.

Norske niåringer er tre kilo tyngre i dag enn de var for 25 år siden. Blant barn med fedme i barnealderen antas 20–30 % å bli overvektige som voksne. Dette vil forsterke en allerede negativ utvikling i voksbefolkningen; fra begynnelsen av 1960-årene og frem til 1999 økte gjennomsnittsvekten blant 40-årige menn med 9,1 kilo.

Overvekt henger sammen med matvaner og mosjon. En sunn kropp er avhengig av riktig kosthold og tilstrekkelig fysisk aktivitet. Økningen i kroppsvekt er så stor at Verdens helseorganisasjon beskriver den økende inaktiviteten som en global epidemi med store konsekvenser for folks helse.

Samtidig som lite fysisk aktivitet er en av hovedårsakene til overvekt, diabetes type II og hjerte- og karsykdommer, reduserer regelmessig fysisk aktivitet risikoen for tidlig død generelt og for hjerte- og karsykdom, hypertensjon, tykktarmskreft og diabetes spesielt. Inaktivitet og dårlig fysisk form er en minst like viktig risikofaktor, både for menn og kvinner, som høyt blodtrykk, høyt kolesterolnivå, overvekt, arv og sigarettøyking. Undersøkelser blant norske 15-åringer viser at fysisk inaktivitet henger sammen med helseplager som hodepine, nakkesmerter og en rekke psykiske plager.

Utfordringen er både å øke det fysiske aktivitetsnivået og å bedre kostholdet. Skolen er en arena hvor man kan nå alle barn. Barn tar med seg sunne vaner inn i voksen alder. For eksempel viser en undersøkelse fra Canada at skoleklasser som fikk daglig kroppsøving, uten annen spesiell helseopplysning, var mer fysisk aktive som voksne. Den ekstra kroppsøvingstimen gikk ikke utover prestasjonene i teoretiske fag. Dessuten ble andelen dagligrykere nesten halvert i voksen alder sammenliknet med barn som fikk ordinært antall kroppsøvingstimer.

I et folkehelseperspektiv må vi ta denne utviklingen alvorlig, og skolen er det rette sted å begynne. Kroppsøving bør utvides betydelig, til en time hver dag både i grunnskolen og i videregående skole. Innholdet bør ikke først og fremst handle om pedagogikk, men om helse. Det viktigste må være å motivere elevene til å være aktive – få pulsen opp på et visst nivå og holde den der en viss tid – ikke å bringe elevene gjennom et pensum. Krever dette at elevene må få en ball å løpe etter, så la dem få det!

Det norske kostholdet er blitt sunnere de siste 25 årene, men det er fortsatt mye som kan forbedres. Undersøkelser viser at ungdoms matvaner i store trekk er lik de voksnes, men at de på noen områder har et mer usunt kosthold: Ungkost 2000 viste at 13 år gamle gutter drikker ca. en halv liter brus og spiser 40 gram søtsaker hver dag, noe som tilsvarer 24 kilo sukker i året.

Videre spiser ungdom vesentlig mindre frukt og grønt enn voksne. Statens oppfordring er fem om dagen, men tall fra Statistisk sentralbyrå viser at bare 7% av guttene (16–24 år) og 11% av jentene (16–24 år) spiser både frukt og grønnsaker minst fem ganger i uken! Tar man med at ungdom har mer uregelmessige matvaner og spiser mer fastfood-mat enn voksne, er det grunn til bekymring dersom de yngste beholder sine matvaner i voksen alder.

Samfunnet må derfor stimulere til at barn og unge spiser mer frukt og grønnsaker. Legeforeningen har tidligere foreslått, og hilser nå velkommen, anbefalingen i folkehelsemeldingen om at elevene skal få frukt og grønt ved alle landets skoler. Dette tiltaket vil kunne yte et effektivt bidrag til bedre kostvaner blant barn og unge og bør prioriteres høyt.

Når overvektsepidemien er et økende problem, må endringsarbeid blant barn ha høy prioritet. Samtidig er det viktig å sørge for at ordningen ikke bidrar til å forsterke allerede eksisterende sosiale ulikheter. Det betyr at utdeling av frukt og grønt til alle elever i barne- og ungdomsskole må være gratis. Samfunnet kan på denne måten legge forholdene til rette, slik at det sunne valg blir det enkle og naturlige valg.

Forebyggende helsearbeid er langt mer enn arbeid for helsetjenesten. Det er begrenset hva helsetjenesten kan bidra med innen forebygging, men mangelfull forebyggende innsats på andre sektorer havner ofte på helsetjenestens bord. Leger og annet helsepersonell utfordres også i de forslag til tiltak som er presentert, og det vil Legeforeningen ta på alvor.

I hvilken grad man vil lykkes med å snu en svært negativ utvikling med skremmende perspektiver, avhenger antakelig mer av andre aktører enn av helsetjenesten. Tiltak i skolen og at kommunene tilrettelegger for et liv i bevegelse ser ut til å være ett av de viktigste tiltakene. Det bør statsråder på tvers av de berørte departementene ta innover seg.



Hans Kristian Bakke

Hans Kristian Bakke
hans.kristian.bakke@legeforeningen.no
president