

Ordene vi bruker, legger føringer for hvordan vi tenker og handler. Øker andelen overvektige eller har vi en overvektsepidemi?

## Ordet fanger

«Mellom 600 000 og 900 000 nordmenn lider av fedme. Nå skal 100 000 norske barn bidra til å løse fedmegåten.» fortalte Per Magnus ved Folkehelseinstituttet til Dagbladet i slutten av september 2008 (1). «Overvektsepidemien er i ferd med å bli en av de største folkehelseutfordringene... Over halvparten av norske 40–45-åringer er nå overvektige (kroppsmasseindeks over 25). I Oslo er hvert femte barn overvektig,» skrev Arnhild Haga Rimestad og medarbeidere fra Helsedirektoratet i en kronikk i samme avis noe tidligere (2). Det er ikke bare tallene som er interessante, også ordbruken gir grunn til ettertanke.

Antall overvektige øker – i alle aldersgrupper og over hele verden. Overvekt gir fysiske, psykiske og sosiale plager samt økt sykkelighet og dødelighet. Men er overvekt og fedme en sykdom i seg selv? Og er det virkelig en epidemi vi står overfor? Ordene vi benytter, fanger tankene og påvirker både hvordan vi studerer selve fenomenet (mer overvekt i befolkningen), hva slags tiltak som blir prioritert og – ikke minst – hvordan overvektige blir behandlet i samfunnet.

«Det er klart at det å være overvektig er svært vanskelig, men det å kalle det en sykdom og en epidemi er også med på å gjøre situasjonen verre,» sa Samantha Thomas til nettstedet forskning.no sommeren 2008 (3). Thomas og medarbeidere forsker på hvordan det er å leve med overvekt i Australia, men det er liten grunn til å tro at ikke resultatene er gyldige også andre steder (4). Disse forskerne er opptatt av at budskapet fra mediene og helsevesenet om at overvektige bør begynne med fysisk aktivitet og spise sunnere, kan gjøre mer skade enn gagn. Stigmatisering og diskriminering, kombinert med skyldfølelse fordi man ikke makter å gå ned vekt, innebærer et så stort press at det for mange forverrer de problemene de allerede har.

Ved Regionalt senter for sykkelig overvekt, St. Olavs Hospital i Trondheim, er Bård Kulseng og medarbeidere opptatt av liknende problemstillinger. Med den enorme oppmerksomhet helsevesenet, myndigheter og medier har på vekt, sunn livsstil og riktig kosthold, risikerer man å øke og vedlikeholde skamfølelser knyttet til kropp og vekt – det kan bli en negativ spiral (5).

Det er godt dokumentert hva som fører til vektøkning: Spiser vi mer enn vi forbrenner, lagres overskuddet – vesentlig som fett. Og vekten vil gå ned hvis vi bruker mer energi enn vi tar inn. Så såre enkelt og så overraskende vanskelig – det har svært mange av oss erfart. Det samme har helsemyndigheter både nasjonalt og internasjonalt måttet erkjenne. Det har ikke vært mangel på opplysning om sunn og riktig livsstil og fordelene ved det i mange år. Likevel fortsetter andelen overvektige å øke eksplosivt over hele verden. Når enkle løsninger og forklaringsmodeller ikke fungerer, er det som oftest fordi problemene er mer komplekse enn man først antok. Det vet både pasienter, helsepersonell og myndigheter etter hvert mye om. Både sosiale, globale og kulturelle forhold spiller inn.

Så hva kan gjøres? Vil det å definere overvekt som sykdom løse problemet for flertallet av dem det gjelder (ifølge WHO dreier det seg om halvparten av Norges befolkning)? Kanskje ikke. Men muligens er bruken av ordet «overvektsepidemi» ikke så dum når alt kommer til alt?

En epidemi er per definisjon et utbrudd av en smittsom sykdom som sprer seg raskere og bredere enn forventet. Men uttrykket kan også brukes om andre fenomener som sprer seg, vokser og utvikler seg uforholdsmessig raskt. Ut fra en slik definisjon kan den raske økningen av overvekt og fedme helt klart defineres som en epidemi. En global epidemi.

Dersom vi virkelig mener at det dreier seg om en global epidemi, kan vi ta utgangspunkt i det og dra lærdom fra epidemier vi kjenner – f.eks. kolera, kugalskap eller fugleinfluenza – og forholde oss på omtrent samme måte. Hvordan? Igjen er det ganske enkelt – i prinsippet. Årsakene til epidemien må identifiseres. Og når det er gjort, må man forsøke å fjerne dem. Det betyr ikke at den enkelte ikke må ta ansvar, men man får ikke stanset et kolerautbrudd gjennom informasjonskampanjer, markedsmekanismer eller ved å appellere til enkeltmennesker.

Årsaken til overvektsepidemien er neppe at menneskets natur har endret seg dramatisk de siste 40–50 år. Den virkelig store endringen har skjedd i samfunnet og med livsbetingelsene. Mat er lett tilgjengelig, og den «dårligste» maten er billigst. Siden kroppen (evolusjonsmessig) er innstilt på å spise så mye som mulig når det finnes mat (for å være forberedt på sultperioder), sier det seg selv at vi vil legge på oss.

Opplysningskampanjer, markedsmekanismer og individuell valgfrihet har sjelden, hvis noen gang, stoppet epidemier. Det er kanskje ubehagelig, men vi må erkjenne at det som oftest må legges restriksjoner på kommersielle og individuelle valgmuligheter hvis en epidemi skal kunne temmes. Det gjelder sannsynligvis også overvektsepidemien. Etter alt å dømme vil det viktigste være regulering av priser og subsidier på matvarer og matvareproduksjon – både nasjonalt og internasjonalt. Og forut for det må noen være villig til å definere hva som er god og hva som er dårlig mat.

Slike tiltak er ikke populære. Det fikk ikke minst professor Kåre Norum merke da han som leder av en ekspertgruppe i WHO tok opp kampen mot sukkerindustrien på en beundringsverdig tøff måte i 2004 (6). Reaksjonen var ikke ulik den som i årevis var kommet fra tobakksindustrien når man forsøkte seg med restriksjoner.

Ord og begreper fanger tankene og kan begrense oss i forhold til de mulighetene vi ser. Men ord kan også gripe oss og sørge for at vi tar tak i det viktigste først.

**Charlotte Haug**  
redaktør

### Litteratur

- Schjerve H. 100 000 norske barn skal løse fedmegåten. Dagbladet 28.9.2008.
- Rimestad AH, Nordhus M, Klepp KI. Overvekt og fedme – en tung utfordring. Dagbladet 20.2.2007.
- Kjensli B. Føler seg sosialt diskriminert. 23.6.2008. www.forskning.no [27.9.2008].
- Thomas SL, Hyde J, Karunaratne A, Herbert D et al. Being «fat» in today's world: a qualitative study of the lived experiences of people with obesity in Australia. Health Expect 2008; e-publisert 28.7.2008.
- Berg KH, Strømme M, Kulseng B. Samfunnets problem, individets skam. Dagbladet 29.5.2008.
- Haug C. Norum mot Bush. Tidsskr Nor Lægeforen 2004; 124: 293.