



## Fedme og røyking er like skadelig

Overvekt som 18-åring påvirker forventet levealder like mye som å røyke 10 sigaretter om dagen.

Røyking og fedme er de to største livsstilsrelaterte risikofaktorene for tidlig død i Vesten, men kunnskapen om hvordan fedme og røyking påvirker hverandre har vært liten.

Ny forskning ved Karolinska Institutet i Stockholm viser at helseskadene ved fedme er sammenlignbare med å røyke.

Tenåringer som er overvektige eller fete har like stor risiko for å rammes av tidlig død i voksen alder, som personer som røyker ti sigaretter om dagen.

**De som var ekstremt undervektige hadde like stor risiko for forkortet levealder som de overvektige.**

De fete storrøykerne i undersøkelsen hadde dessuten fem ganger så høy risiko for tidlig død, sammenlignet med de normalvektige ikke-røykerne. Forskernes hovedkonklusjon var likevel at fedme tidlig i voksenlivet er helsefarlig uavhengig av om personen røyker.

Undersøkelsen "Combined Effects of Overweight and Smoking in Late Adolescence on Subsequent Mortality" tok utgangspunkt i data fra obligatoriske tester ved militærsesjonen til nær 46 000 svenske 18-åringer i årene 1969-1970. Deltakerne fulgt frem til 2007. I løpet av perioden døde 2 897 av mennene i studien.

### Slanking før røykeslutt?

- Når pasienter som er overvektige og røyker spør hva de skal jobbe med først, har vi alltid svart røyking fordi kunnskapen tilsier at røyking gir størst helserisiko. Den svenske studien viser at det ikke nødvendigvis stemmer, uttaler fedmespesialisten dr. Ian Campbell til BBC Health om undersøkelsen.

Andelen overvektige og fete barn og ungdommer er [i sterk økning](#). Samtidig røyker stadig færre unge i Norge. Den svenske undersøkelsen viser behovet for å fokusere mer på fedme blant barn og unge.

Kilde:

British Medical Journal: BMJ 2009;338:b496

Karolinska Institutet.se

News.bbc.co.uk