



Mild overvekt kan ta leveår

Man vet at fedme kan redusere levealderen. Nå viser en ny studie at dette også gjelder ved mild overvekt.

Body Mass Index (BMI), også kalt kroppsmasseindeks, er et vanlig brukt mål for å angi over- eller undervekt. For å regne ut ens BMI dividerer man kroppsvekten på høyden (oppgitt i meter) opphøyet i andre. Altså:

$BMI = \text{Kroppsvekt} / \text{høyde}^2$

Verdens helseorganisasjon deler BMI inn slik:

- Under 18,5=undervektig
- Mellom 18,5 og 24,9=normal kroppsvekt
- Mellom 25 og 29,9=overvektig
- Mellom 30 og 34,9=fedme
- Mellom 35 og 39,9=fedme, klasse 2
- 40 og over=fedme, klasse 3 (ekstrem fedme)

Stor studie

Et britisk forskerteam har samlet sammen data fra 57 forskjellige studier, som en del av et stort prosjekt kalt "Prospektive Studies Collaboration". 894 576 voksne mennesker, hovedsakelig fra det vestlige Europa og Nord-Amerika inngikk i studien. 61 prosent av dem var menn.

Gjennomsnittsalderen var 46 år ved studieoppstart. Kroppsmasseindeksen var i gjennomsnitt 25 kg/m².

Målet med studien var å se hvordan BMI påvirker levetiden hos et menneske. For å gjøre dette, er det viktig at forskningen baserer seg på et stort antall mennesker, og at den har et bredt tidsspenn. Alle dødsfall som forekom i løpet av de første fem årene av studien ble derfor ekskludert, for å minske faren for mistolkninger. 66 552 dødsfall inngikk i studien.

Resultatet

Det viste seg at de som hadde BMI mellom 22,5 kg/m² og 25 kg/m² levde lengst. Har man høyere BMI, reduseres forventet levealder med 30 prosent for hver 5. kg/m². Har man BMI mellom 30 og 35 tyder studien på at man kan miste to til fire år av levetiden. For de som er svært overvektige, med BMI mellom 40 og 45, reduseres levetiden med åtte til ti år, hvilket kan sammenlignes med effekten av å røyke. Selv om fedme kan forkorte levetiden, understrekes det at røyk fortsatt er den største risikoen.

– Hvis du er overvektig og røyker, bør du først og fremst prøve å kutte ut røykingen. Dersom du er overvektig, men ikke røyker, bør du unngå å gå ytterligere opp i vekt, råder Gary Whitlock, en av lederne av studien.

Hjertet rammes hardest

– Fedme kan føre til sykdom i nyrer og lever, samt ulike typer kreft. Den mest vanlige måten fedme dreper på, er ved å forårsake hjerneslag og hjertesykdommer. Hjerteproblemer oppstår på grunn av økning i blodtrykket og forstyrrelser i kolesterolnivåene, forklarer Whitlock.

Kilder:

1. G. Whitlock, R. Peto, Body-mass index and cause-specific mortality in 900 000 adults: collaborative analyses of 57 prospective studies, *The Lancet*; vol. 373 (9669), pp. 1083-1096
2. "Obesity and early death", Wellnessresources.com
3. "Mild obesity takes years off your life", Newscientist.com
4. Who.int