



Ulik forbrenning?

Spørsmål: Min venninne spiser vesentlig mer enn meg. Likevel er hun tynn som en strek.

Skyldes det at hun har høyere forbrenning enn det jeg har? Jeg eser ut selv om jeg aldri så forsiktig.

Svar: Du har rett i at folk har ulik forbrenning. I en ny og omfattende amerikansk undersøkelse fant man at dette skyldes at det grunnleggende aktivitetsnivået er forskjellig. Det viser seg at mange overvektige personer legger på seg fordi de er mindre aktive i utførelsen av hverdagens helt alminnelige gjøremål enn slankere personer. I dette regnestykket inngår ikke regulær mosjon og deltakelse i treningsøker.

I studien til forskerteamet ved den anerkjente Mayo Clinic fikk deltakerne nøyaktig like mange kalorier hver dag. Alle bevegelsene de gjorde ble registrert med sensorer festet til klærne. Matinntaket og aktivitetsnivået ble målt 24 timer i døgnet i 10 dager. Det viste seg at deltakerne som slet med fedme i gjennomsnitt satt to og en halv time mer per dag enn de slankeste deltakerne. Forskjellen i aktivitetsnivå tilsvarte 350 kalorier daglig.

Når begge gruppene var like stillesittende var forbrenningen høyest i den overvektige gruppen. Tilsvarende funn har man gjort i andre studier. Grunnen er at kaloriforbruket stiger med antallet celler og størrelsen på cellene i en kropp. Når mange celler skal tilføres næring og vedlikeholdes så trengs flere kalorier.

Andre undersøkelser har vist at fedme i stor grad skyldes medfødte arvelige egenskaper. Disse

regulerer både appetitten og aktivitetsnivået. Ulik vekt er derfor i stor grad et spørsmål om genetikk og ikke om ulik selvkontroll. Det er samtidig verdt å merke seg at gjennomsnittsvekten i hele den norske befolkningen har økt de siste ti årene. Økningen omfatter både slanke og tykke mennesker og skyldes at de fleste av oss er blitt mindre aktive.