



LÝÐHEILSUSTÖÐ

Líkamsþyngd og holdafar Íslendinga

Stefán Hrafn Jónsson
Rannsóknna og þróunarsvið, Lýðheilsustöð

28. september 2009



Líkamsþyngd og holdafar fullorðinna Íslendinga frá 1990 til 2007

- Margrét Valdimarsdóttir
- Stefán Hrafn Jónsson
- Hólmfríður Þorgeirsdóttir
- Elva Gísladóttir
- Jón Óskar Guðlaugsson
- Þórólfur Þórlindsson

Gögn

- 1990–Könnun á mataræði Íslendinga
- 1998–Heilbrigði og lífskjör Íslendinga
- 2001–Áfengiskönnun
- 2002–Könnun á mataræði Íslendinga
- 2006–Heilbrigði og aðstæður Íslendinga
- 2007–Heilsa og líðan Íslendinga

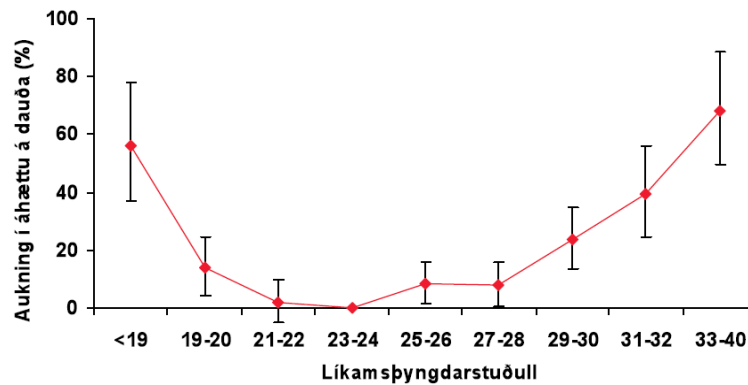
Mæling – LPS – BMI

- Líkamsþyngdarstuðull, LPS, BMI = kg/m²
- LPS ≥ 30 Offita.
- 25 ≤ LPS <30 Ofþyngd
- 18,5 ≤ LPS <25 Kjörþyngd
- LPS < 18,5 Vannæring
-
- Kostir og gallar
 - Umdeildar nafngiftir
 - Það eru til betri mælingar á líkamsfitu til fyrir einstaklinga
 - LPS er auðvelt að mæla
 - LPS er góður til að mæla breytingar á hópum yfir tíma.

Dæmi

KG	m	BMI
120,0	2,00	30
108,3	1,90	30
97,2	1,80	30
86,7	1,70	30
76,8	1,60	30

Samband líkamsþyngdarstuðuls (BMI) og dauða (leiðrétt fyrir aldri, kyni og reykingum)



Áhættuaukning í prósentu með 95% vikmörkum fyrir mismunandi líkamsþyngdarstuðul (BMI) þar sem BMI=23-24 er viðmið. Dæmi: Einstaklingur með BMI 31-32 er að jafnaði í 40% meiri áhættu á að deyja en einstaklingur með BMI 23-24.



Líkamsþyngd þjóðarinnar

- Kjörþyngd einstaklings er alls engin trygging fyrir heilsusamlegum lífsháttum
- Breytingar á líkamsþyngd þjóðarinnar er sterk vísbending um breytta lifnaðarhætti
- Margir þættir hafa áhrif á líkamsþyngd þjóðarinnar

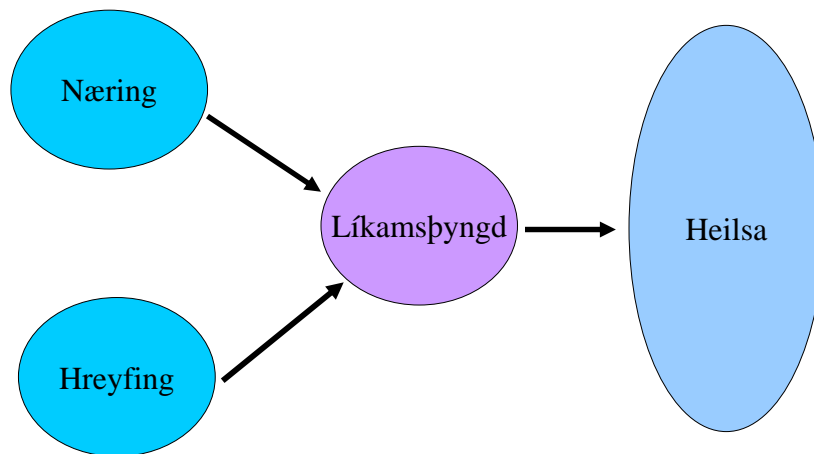
Beðið eftir leyfi frá útgefanda að birta íslenska þýðingu af líkani:

<http://osler.irmacs.sfu.ca/obesity/literature/kumanyika01.pdf>

Tengsl næringar, hreyfingar, líkamsþyngdar og heilsu

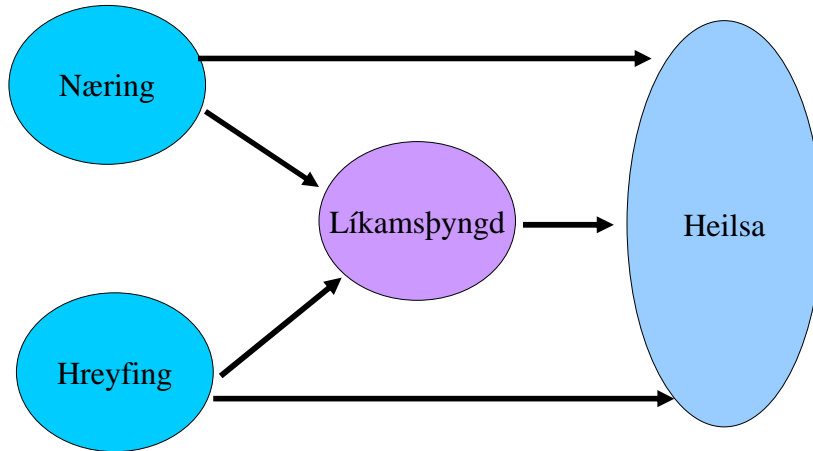
- Nokkur líkön til að skýra tengsl milli líkamsþyngdar og heilsu.

Of einfalt líkan

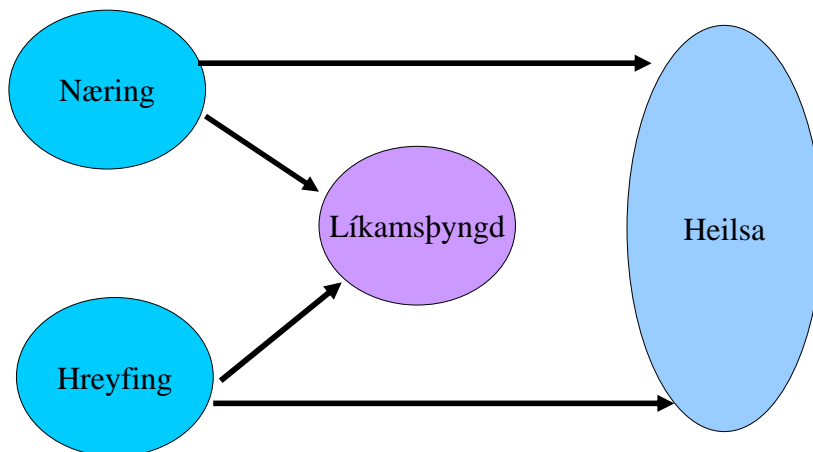




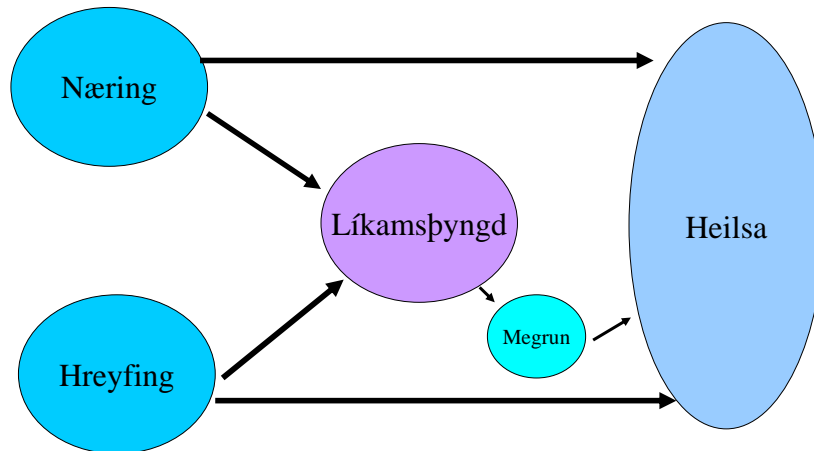
Næring og hreyfing hafa áhrif bæði á heilsu og líkamsþyngd. Líkamsþyngd hefur áhrif á heilsu



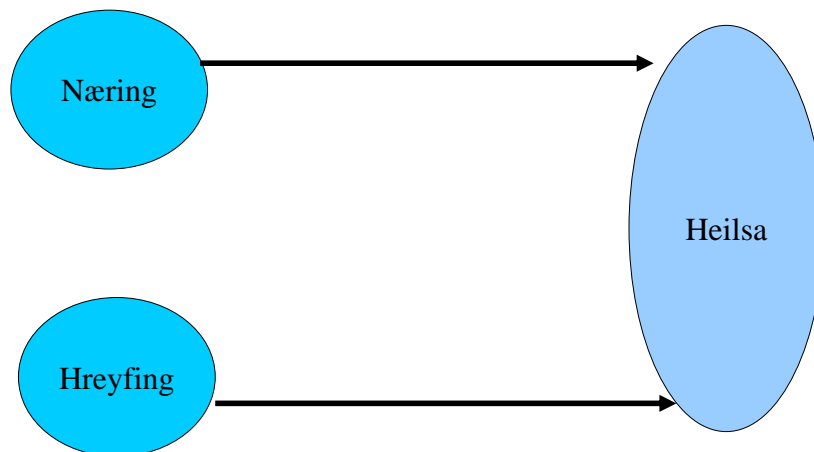
Sumir telja að líkamsþyngd hafi ekki bein áhrif á heilsu



Sumir telja að líkamsþyngd hafi ekki bein áhrif á heilsu



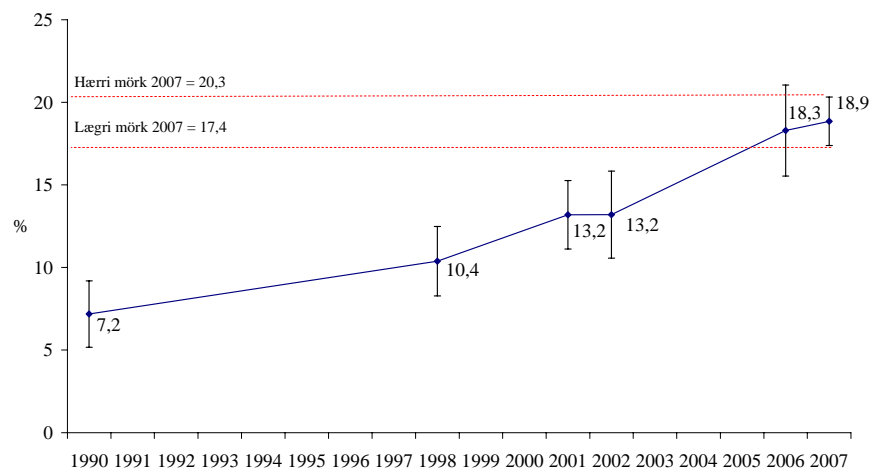
Við gætum hugsanlega náð árangri með því eingöngu að huga að næringu og hreyfingu



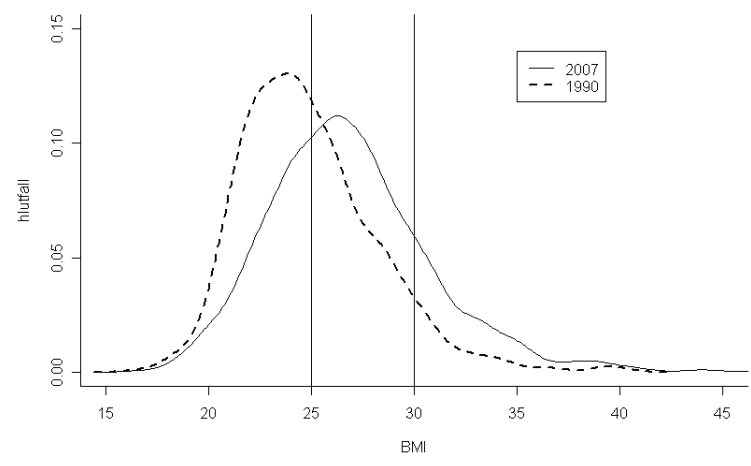
Niðurstöður

Íslendingar hreyfa sig of lítið og/eða borða of orkuríka fæðu.

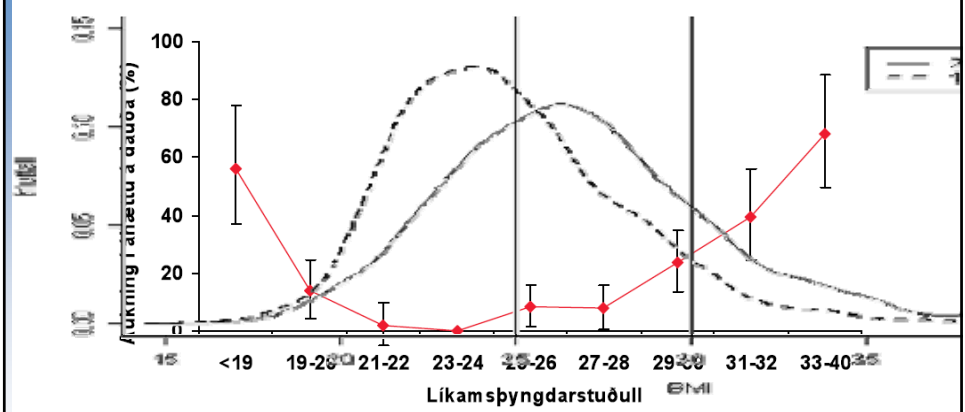
Karlar – ofita LPS ≥ 30



Dreifing líkamsþyngdarstuðuls íslenskra karla 1990-2007



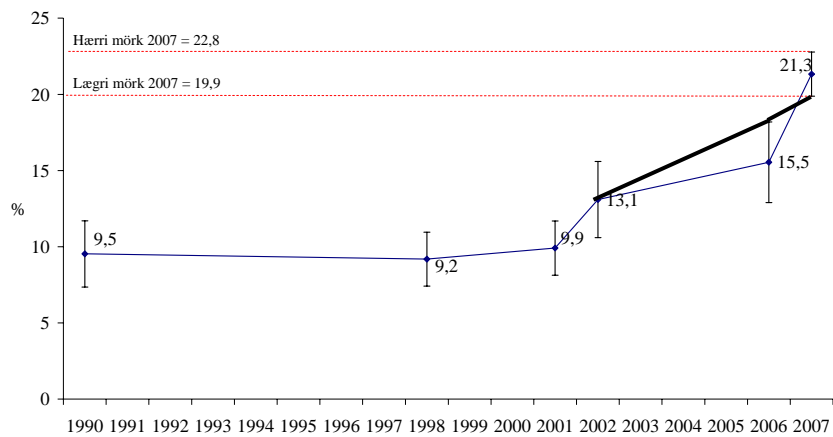
Samband líkamsþyngdarstuðuls (BMI) og dauða (leiðrétt fyrir aldri, kyni og reykingum)



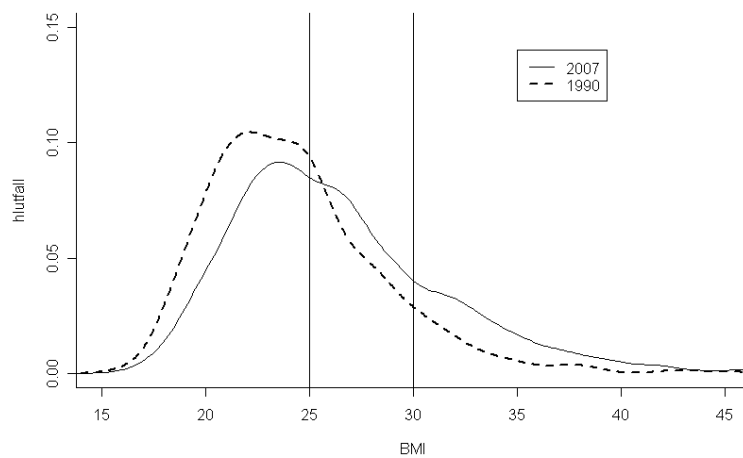
Áhættuaukning í prósentu með 95% vikmörkum fyrir mismunandi líkamsþyngdarstuðul (BMI) þar sem BMI=23-24 er viðmið. Dæmi: Einstaklingur með BMI 31-32 er að jafnaði í 40% meiri áhættu á að deyja en einstaklingur með BMI 23-24.



Konur – offita LPS ≥ 30



Dreifing líkamspýngdarstuðuls íslenskra kvenna



Enginn einn þáttur getur skýrt þessa miklu breytingu

Þessi rannsóknin svarar ekki hvað veldur, Grunur fellur að:

- Mikil kyrrseta
 - Aukin áhersla á bílinn
- Líkamsrækt nær ekki til allra
- Stærri matarskammtar
 - Neysla á orkuríku fæði, sykri, fitu, gosdrykkjum
- Reglulegar matmálstíðir á undanhaldi
 - Mörk matartíma óljósari og stöðugt nart
 - Óreglulegir matmálmstímar stundum þáttur í ofáti
- Markaðsetningar óhollustu
- Aukin áfengisneysla: Hitaeiningar, leti og hömluleysi

Viljum við bregðast við?

- Meðferð við offitu
- Leggjum áherslu á aukna hreyfingu og betra mataræði,
- Ofuráhersla og umræður um offitu getur verið varasöm
- Leggjum áherslu á börnin
 - Auðveldara að móta rétta hegðun en að breyta rangri
 - Tryggjum hollustu skólamáltíða
 - Inngrip heilbrigðisstarfsfólks þegar börn sýna skýr merki um of litla hreyfingu eða slæmt mataræði
 - Við þurfum að fækka hindrunum að hollum lífsháttum

Meira þarf til

- Stjórnvöld þurfa að setja fram stefnu með skýr markmið
- Skóli, vinnustaður og heimili geta haft mikil áhrif á hegðun fólks
- Samtaka ráðuneyti
- Samvinna ríkis og sveitarfélaga
- Heilsu í alla opinbera stefnu
 - Samgönguáætlun sem hvetur til göngu og hjólréiða
 - Borgar og bæjarskipulag
 - Skipulag skóla

Ekki benda

- Ekki benda á offitu sem sökudólg
- Finnum leiðir til að auka hreysti, auka þol, auka hreyfingu, bæta mataræði
- Leggjum áherslu á hollustu frekar en lögun fólks