

HEILSA

Eitt strævið stríð móti yvirvekt

– Ert tú vorðin ov prúð/-ur, ger tín hormonskipan tað nærmast ómøguligt at tapa teg. Hesi sannroynd lurta heilsumyndugleikarnir ikki eftir. Tí verður ein stórur partur av fólkinum villleiddur

Vilmund Jacobsen

Tað heldur altjóða viðurkendt fitiserfrøðingurin og yvirlæknin, Jens-Christian Holm.

Hann vísir á, at hormonskipanin er tín størsti figgindi og mótstøðumaður, tá tú fyrst ert vorðin fongd/-ur við yvirvekt.

– Talan er tá um ómetaliga stórar biologiskar kreftir í kroppinum. Men, henda sannroynd verður ikki tikin við í tær stríðsætlanir, sum Heilsustýrið og okkara politkarar leggja fyrri dagin, tá fiti og yvirvekt skulu fyrirbyrgjast. Tí noyðast heilsumyndugleikarnir at viðurkenna, at teirra átak móti fiti ikki riggar.

Jens-Christian Holm heldur, at tað er upp á tíðina, at fiti verður viðurkend sum ein kronisk sjúka og tí skal viðgerast á ein heilt annan hátt, enn gjørt verður í dag.

– Vit skulu viðurkenna, at fiti er ein reguler sjúka, sum førir við sær fleiri enn 20 ymiskar hjásjúkur og fleiri sløg av krabbameini. Alt eru sjúkur, ið oyðileggja lívið hjá einum menniskja, leggur fitiserfrøðingurin dent á.

Hann vísir á, at nútíðarfyrirbyrging móti fiti í høvuðsheitum snýr seg um orkujavnvág. Tað merkir, at tann, sum er rakt/-ur av fiti, skal eta minni, enn viðkomandi forbrennur. Men, tað er sambært fitiserfrøðinginum púrasta skeivt.

– Flestu fólk og tíverri eisini flestu serfrøðingar siga, at fitisavnan og orkujavnvág er ein passiv gongd, har nógv taka upp á í vekt, um tey eta fleiri kaloriur, enn tey forbrenna. Men, soleiðis hong-



– Vegurin fram er skiftandi heilsugóður kostur við nógvum grovum grønmeti. Tað ræður um at skilja grundleggjandi mótstøðuna í kroppinum ímóti at tapa seg, sigur fitiserfrøðingurin og yvirlæknin, Jens-Christian Holm

ur tað ikki saman, og tað er ógvuliga avgerandi, at vit skilja tað.

Leptin-skipanin

– Orkujavnvágin er nevniliga stýrd av sonevndu leptin-skipanini. Henda skipan hevur eitt ósamsvar sum ger, at hon vil gera alt fyrri at tryggja, at mongdin av feitti, sum likamið hevur bygt upp, ikki minkar, men heldur verður enn størri.

Jens-Christian Holm sigur, at leptin-skipanin er ein biologisk skipan, sum regulerar feittmongdina hjá menniskjum og dýrum.

Hann vísir á, at serfrøðingar á økinum skilja ikki, hvussu framúrskarandi

kroppurin í veruleikanum er, tí kroppurin er nevniliga førur fyrri at verja, varðveita og viðlíkahalda sítt yvirskot av feitti.

– Hetta er ein kampur, sum fólk við stórari yvirvekt hvørki kunnu vinna við røslu ella við at eta minni. Tað er ein katastrofa, at fólk, sum líða av yvirvekt, eru koyrd út á hetta síðuspor. Tað er ógvuliga tyngjandi fyrri tann einstaka at líða av stórari yvirvekt. Tað kost-

ar eisini nógvan pening fyrri samfelagið, tá hesi skulu hava framskundaða fólkapensjón og annars skulu viðgerast í fleiri ár fyrri ymiskar fylgisjúkur.

Kronisk diagnosa

Jens-Christian Holm er tó samdur í, at tað eisini eru bólkar av fólki, sum viga ov nógv, men sum kortini eru frísk og hava góða heilsu og arbeidsførleika.

– Í staðin fyrri at brúka orkuna upp á hesi, áttu vit heldur at gjørt meira burtur úr teimum, sum veruliga hava trupulleikar av stórari yvirvekt. Hesi áttu heldur at fingið staðfest eina kroniska diagnosu og verið í lívslangari medisinskari viðgerð og eftirliti, sigur fitiserfrøðingurin, sum er mótstøðumaður av ymiskum kurum, sum lestast kann um í eitt nú kvinnumbløðum.

Jens-Christian Holm sigur, at vegurin fram er skiftandi heilsugóður kostur við nógvum grovum grønmeti.

– Tað ræður um at skilja grundleggjandi mótstøðuna í kroppinum ímóti at tapa seg. Tí er tað so umráðandi at halda sína rættvekt alt lívið, sigur fitiserfrøðingurin, sum vísir á, at menniskju biologisk sæð ikki eru bygd til at sita still og samstundis hava lætta atgongd til mat í stórum nøgdum.

Kelda: www.helse.dk

Ítøkilig mál – ella dreymar

Vilmund Jacobsen

Hvat hevur tú, sum tú kanst vera errin av? Ikki hugsa um alt, tú ikki dugir og ikki eigur. Hugsa heldur um alt tað, tú dugir, alt tað, tú eigur

og alt tað, tú kanst. At vera errin er avgerandi, um tú livur í javnvág við teg sjálvan og títt umhvørvi.

Hvør er tú um 10 ár? Brúka nakrar fáar minuttir at hugsa um, hvussu tú

ynskir at liva um 10 ár. Hvar býr tú? Hvørju menniskju eru rundan um teg? Hvørji mál hevur tú nátt? Hvat hugsar tú um framtíðina – hugsar tú um dreymar ella ítøkilig mál? At ímynda

sær, hvussu tingini fara at verða, ger tað nógv lættari fyrri teg at gera ein dreym til veruleika.

vilmund@sosialurin.fo

Kelda: www.fegin.fo

