

SAMANHANGUR ER MILLUM YVIRVEKT OG KRABBAMEIN

Ein nýggj frágreiðing hjá WHO staðfestir, at orsøkin til yvirvekt er, at vit eta ov nógv, og næstu 28 árini fara umleið 50.000 danir – og umleið 500 føroyingar – at fáa krabbamein av fiti

Vilmund Jacobsen

Hin mest effektivu hátturin at fyrbyggja yvirvekt er at eta minni.

Henda niðurstøða stendur kníhvøss í nýggju frágreiðingini - Energy Balance and Obesity - sum granskingarparturin undir WHO, International Agency for Research on Cancer (IARC), hevur skrivað.

Frágreiðingin staðfestir eisini, at høvuðsorsøkin til yvirvekt er, at tú fyllir ov nógv í teg.

Arvafrøðilig viðurskipti hava sín týðning, men hesi eru ikki nóg mikið til at forklára stóra vøksturin av fólki við yvirvekt kring heimin seinastu 35 árini.

Aktivitetur ikki nokk

Frágreiðingin hjá International Agency for Research on Cancer (IARC) vísir, at líkamligur aktivitetur ikki einsamallur megnar at loysa trupulleikarnar við yvirvekt.

Tað eru 17 altjóða serfrøðingar, ið hava greitt úr hondum frágreiðingina, sum byggir á seinastu vísindaligu skjalprógvinu um hesi viðurskipti.

Frágreiðingin vísir, at millum 3,7 og 8,5 prosent av øllum nýggjum krabbameinstilburðum í Evropa hava sína orsøk í yvirvekt.

Í donskum tølum svarar hetta til millum 1300 og 3000 krabbameinstilburðir um árið, eitt nú sum bróstkrabbi og krabbamein í langa ella tjúkkarmi, sum vit vanliga rópa tað.

Hugsa vit okkum, at danir eru umleið 100 ferðir so nógvir sum føroyingar, gevur hetta millum 13 og 30 tilburðir í Føroyum um árið.

Fyrbyggja av krabbameini

Sambært Heilsustýrinum viga 47 prosent av vaksnum dønnum í dag ov nógv, og ein



- Eisini handilsketur kunnu viðvirka til at minka um vandan fyri yvirvekt, sigur Gitte Laub Hansen hjá Kræftens Bekæmpelse

ætlanarleiðarin hjá Kræftens Bekæmpelse.

Handlar kunnu viðvirka

Matvøruhandlar kunnu eisini viðvirka til, at minni verður etið av mati sum fitar.

Í Danmark hevur eitt nú matvøruketan – REMA 1000 – havt eydnuna við sær við at minka um talið av kaloríum í mati, sum ketan selur.

Í samstarvinum millum REMA 1000 og Kræftens Bekæmpelse undir heitinum “Let indkøbet” hevur verið roynt at minka um kaloriurnar við tí endamáli at fyrbyggja yvirvekt.

Ein eftirmeting av verkætlanini vísir, at sölun av vørum við kaloríum er vaksin nógv minni enn umsetningurin annars er vaksin, og bert í 2015 eydnaðist tað REMA 1000 at minka um söluna av kaloríum við fimm prosentum – sæð í mun til söluna í krónum og oyrum.

- Verkætlanin vísir so leiðis, at eisini handilsketur, sum selja matvørur, kunnu viðvirka til at minka um vandan fyri yvirvekt, sigur Gitte Laub Hansen, verkætlanarleiðari hjá Kræftens Bekæmpelse.

www.cancer.dk

Yvirvekt er hin triðj størsti vandabólkurin við atliti til krabbamein eftir royking og kost, tá ræður um 11 ymisk sløg av krabbameini

framskriving hjá Kræftens Bekæmpelse vísir, at talið av fólki, sum viga ov nógv, fer at veksa upp í 70 prosent í 2045, um verandi gongd heldur fram.

Nýggja frágreiðingin hjá Agency for Research on Cancer (IARC) stuðlar undir útrokningar hjá Kræftens Bekæmpelse og Nordisk Cancer Union sum vísir, at næstan 50.000 krabbameinstilburðir kundu verið fyrbyggdir næstu 30 árini, um eingin dani vigaði ov nógv.

Vit skulu eta minni

Yvirvekt er nevniliga ein týðandi vandatáttur, tá ræður um 11 ymisk sløg av krabbameini.

Gitte Laub Hansen, ph.d.

og verkætlanarleiðari hjá Kræftens Bekæmpelse, vísir á, at tað er ógvuliga trupult at tapa seg, um fólk fyrst eru vorðin fongd við yvirvekt.

Frágreiðingin vísir týðliga, hvat vit eiga at leggja herðsla á, tá ræður um trupulleikar við vekt, og stutta og greiða svarið er, at vit simpulthen skulu eta minni.

Gitte Laub Hansen sigur, at yvirvekt er hin triðj størsti vandabólkurin við atliti til krabbamein eftir royking og kost.

- Yvirvekt veksur um vandan fyri krabbamein í langa, brósti, maga, eggjastokkum, lívmóður, livur, prostata, nýra, gallbløðru, vælindi og í brisi, sigur verk-

