

HEILSA

OVURFITI KANN MENNA KRABBASJÚKU

- Tíverri finst eingin einfaldur snarvegur til at fyrirbyrgja og viðgera ovurfiti, men tað má heldur ikki verða hetta sum ger, at nóg mikið ikki verður gjørt við trupulleikan, sigur fyrirbyrgingarleiðarin hjá Kræftens Bekæmpelse

Vilmund Jacobsen

Øll eru samd um, at yvirvekt kann fáa heilsuligar avleiðingar fyri tey, sum hetta rakar. Øll eru samd um, at veksandi yvirvekt eisini hevur stórar heilsuligar avleiðingar fyri heilsuverkið og samfelagsbúskapin.

- Tí skal eitt felags átak til, og tað skal verða NÚ!

Tað skrivar fyrirbyrgingarleiðarin í Kræftens Bekæmpelse, Mette Lolk Hanak, í tíðargrein fyrst í hesum mánaðinum.

Eisini krabbamein

Í tíðargreinini vísir hon á, at yvirvekt eisini veksur um vandan fyri at gerast álvarsliga sjúk. Flestu vita, at yvirvekt veksur um vandan fyri hjarta-æðrasjúkum og diabetes2.

- Men, tað eru tey fægstu sum vita, at yvirvekt eisini veksur um vandan fyri í minsta lagi 13 sløgum av krabbameini, eitt nú krabba í bróstum og tarmum.

Mette Lolk Hanak vísir á, at tíverri er samstarvið í Heilsustýrinum um nýggj tilmæli um átøk móti stórari yvirvekt endað í stríði millum læknafakligar bólkar. Hetta er órógvandi, heldur hon, tí yvirvekt er ein alt ov stórus trupulleiki til at drukna í ósemjum.

- Vit mæla tí til, at allar góðar kreftir verða savnaðar til at tálma farsóttarliga vøkstrinum av yvirvekt í fólkinum. Sum samfelag mugu vit heldur ikki stúra fyri at taka henda trupulleika upp. Tá vit í Kræftens Bekæmpelse vilja eggja til at fyrirbyrgja yvirvekt, snýr hetta seg á ongan hátt

um vakurleika ella um kropsligar fyrimyndir.

Fyrirbyrgingarleiðarin í Kræftens Bekæmpelse leggur dent á, at sjálvandi skulu øll menniskju virðast - líkamikið, hvør vektin er, og hon heldur, at tað tíverri veksur um trupulleikan, at fólk partvís verða sett í bás.

Vandin veksur

- Tað er ein veruleiki, at yvirvekt veksur um vandan fyri at gerast álvarsliga sjúk. Meira enn helmingurin er vaksna fólkinum í Danmark viga ov nógv, og eini 800.000 fólk viga alt ov nógv. Um vit bara lata standa til, fara 66 prosent av dønnum viga ov nógv í 2045. Tað merkir, at fleiri fara at fáa krabbamein, sum annars kundu sloppið undan sjúkuni.

Mette Lolk Hanak vísir á, at tá so mong fara at viga ov nógv, kann yvirvekt ikki longur síggjast sum ein einstaklingatrupulleiki, har tað snýr seg um at lata munnin aftur og lyfta sær reyvina.

- Tá er hetta ein stórus heilsutrupulleiki, sum samfelagið partvís hevur verið við til at skapt.

Hon leggur aftrat, at tíverri finst eingin einfaldur snarvegur til at fyrirbyrgja og viðgera ovurfiti, men tað má heldur ikki verða hetta, sum ger, at ikki verður gjørt nóg mikið við trupulleikan.

- Tað eru tey fægstu, sum velja at gerast ov tung, og tað kann vera rættiliga ymiskt, hvør verður ov tungur. Kortini verður yvirvekt í alt ov stóran mun sædd sum ein einstaklingatrupulleiki.



- Yvirvekt kemur snikjandi við einum hálvum til tveimum kilo'um um árið. Flestu vita, at tað er trupult at tapa seg aftur - og enn truplari at halda lægri vektina, sigur granskingarleiðarin

Hon vísir á, at sum samfelag eru vit noydd at tosa um yvirvekt á ein skilagóðan og konstruktivan hátt uttan at niðurgera tey, sum hava trupulleikan, tí tað eru jú flestu okkara, sum eru í hesum bólki.

- Yvirvekt kemur snikjandi við einum hálvum til tveimum kilo'um um árið. Flestu vita, at tað er trupult at tapa seg aftur - og enn truplari at halda lægri vektina. Tað megna

tey fægstu. Tí skal yvirvekt fyrirbyrgjast, leggur hon dent á.

Mette Lolk Hanak sigur, at Kræftens Bekæmpelse arbeidir fyri einum lívi uttan krabbamein. Tískil noyðist felagið eisini at gera vart við seg, tá tað vísir seg, at fleiri og fleiri gerast ov tung og hesi samstundis eru í størri vanda fyri at menna krabbasjúku.

- Vit vilja eggja politikarum, myndugleik-

um og heilsustarvsfólki, virkjum og samfelagnum øllum til at standa saman og stríðast ímóti fitifarsóttini, sum hon rópar trupulleikan.

Mette Lolk Hanak ásannar, at tað framvegis er nógv, sum ikki er granskað við fiti, men hon heldur, at álvarin í hesum trupulleika ger, at samfelagið ikki kann loyva sær at drála.

Hon heldur, at tað er nú, vit skulu fremja

átøkini, tá vit enn teljast millum tey lond í vesturheiminum, har trupulleikin við ovurfiti hóast alt er minstur.

- Kræftens Bekæmpelse fer komandi árin at hava størri fokus á fyrirbyrging av ovurfiti, bæði við gransking og ítøkiligum fyrirbyrgingarátøkum.

Politisk virkisætlan

Fyrirbyrgingarleiðarin í Kræftens Bekæmpelse sigur, at tey sakna eina politiska virkisætlan um fyrirbyrging av yvirvekt - eina ætlan við ítøkiligum málsetningum og amboðum, sum samstundis leggur stóran dent á virðið í øllum menniskjum.

- Ætlanin skal miðja eftir effektivum átøkum sum eitt nú hægri avgjöldum á sukuri, søtmeti og sodavatni, eins og kravdari kaloriumerking á skundverðum ella fastfood. Í ætlanini skulu eisini verða uppskot til økta líkamliga rørslu í eitt nú skúlum, stovnum - og í samband við flutning og býarplanlegging, sigur Mette Lolk Hanak.

Kelda: cancer.dk



- Sum samfelag eru vit noydd at tosa um yvirvekt á ein skilagóðan og konstruktivan hátt uttan at niðurgera tey, sum hava trupulleikan, tí tað eru jú flestu okkara, sum eru í hesum bólki, sigur Mette Lolk Hanak