



Raske overvægtige, der taber sig, dør for tidligt

Overvægtige får typisk flere sygdomme og dør tidligere end normalvægtige. Men en stor gruppe overvægtige er faktisk ikke syge af at veje for meget, og slankekur kan for dem betyde kortere liv, viser ny rapport fra Vidensråd for Forebyggelse. Derfor bør fokus flyttes fra vægttab til at holde en stabil vægt med sund kost og fysisk aktivitet.

Rapporten "Skal overvægtige voksne tabe sig?" konkluderer, at der er 15 % højere dødelighed blandt raske overvægtige (BMI 25-30), der taber sig, sammenlignet med de raske overvægtige, der bevarer vægten.

"Den nye viden understreger netop, hvor vigtigt det er at forebygge, at vi overhovedet bliver overvægtige. Og er man først blevet overvægtig og i øvrigt er rask, er det vigtigt ikke at tage yderligere på. For denne gruppe er det bedste, de kan gøre, at undgå vægtstigning, være fysisk aktiv og spise sundt i stedet for at kaste sig ud i en masse kure for at tabe sig", forklarer professor Kim Overvad, der står bag rapporten.

Rapporten peger altså på, at der er behov for mere nuanceret rådgivning til overvægtige. Raske overvægtige bør følge de officielle anbefalinger om kost og fysisk aktivitet i stedet for udelukkende at have fokus på badevægten. Hvorimod de overvægtige, der ud over et for højt BMI også har et stort taljemål eller har udviklet tegn på sygdom – især metabolisk syndrom med forhøjet blodtryk og kolesterol samt tegn på type 2-diabetes – formentlig stadig vil have gavn af vægttab.

"Overvægt er et stort samfundsproblem, og det er helt essentielt at undgå, at flere danskere bliver overvægtige. Men rapporten understreger, at vi i forebyggelsesregi ikke enøjet skal fokusere på BMI og tro, at vægttab i sig selv er facit på et længere og sundere liv for alle dem, der har lidt ekstra kilo på sidebenene", siger Morten Grønbæk, formand for Vidensråd for Forebyggelse.

Kim Overvad, professor, Aarhus Universitet
41 18 12 87 / ko@soci.au.dk

Morten Grønbæk, formand for Vidensråd for Forebyggelse
24 24 81 65 / mg@si-folkesundhed.dk

Pressekontakt Siff Malue Nielsen
35 44 82 20 / 40 40 04 44 / smn.vff@dadl.dk