

FETARE ANSVAR

EFTER MER ÄN 20 ÅRS ARBETE med folkhälsa tror man sig tåla vad som helst och att ha hört allt.

Bristen på politiskt och medialt ansvar i det här landet gör att man ändå blir slagen med förvåning och drabbad av indignation regelbundet.

Såg ni rubriken för några år sedan?

”Rökning skyddar mot bröstcancer”

Visst det var ett rent falsarium och den citerade forskaren visade sig ha anmärkningsvärt goda relationer med tobaksindustrin men denna felaktighet får jag än idag bemöta.

Den rubriken har i mina ögon överträffats två gånger de sista veckorna.

”Fet mat är ofarlig”

En jätterubrik som skapades genom en tveksam tolkning till ett mycket selekterat försök. Två grupper studerades som, enligt vad dom sade själva åt precis likadant men endast en skillnad på 10 procent i totalt fettintag.

Mina kommentarer: för liten skillnad på fettprocent, hur kontrollerades ätandet?. Varför utelämnas det som vi vet är farligast: bristen på fysisk aktivitet!? Redan för mer än 80 år sedan konstaterades att eskimåerna trots sitt ensidiga ätande med ett mycket stort fettintag ändå inte fick våra välvärdssjukdomar.

En parentes i sammanhanget är de två unga män (yngre än 22 år) som dog av komplikationerna till sitt stora fettintag – även detta parallellt rapporterat i media.

Men min favorit i dumhet är:

Fetma är endast ärftlig! Detta presenterades så att den oinitierade läsaren kunde tro att man inte kunde påverka fetma.

Ett försök på Rhesus-apor skulle ha givit detta resultat. Ett stort antal studier på människor tyder däremot entydigt på mycket liten ärftlighet (cirka fem procent). Återigen ser man aldrig fetma när människor får jobba fysiskt tungt, frysa och samtidigt svälta. Så vare sig man ser sig som en människa eller som en Rhesus-apa så är vägen till slankt kantat av mindre energiintag och större utgifter. (= ät mindre fett och rör på dig fysiskt!)

Så medierna verkar mest vara ute efter rubriker – blev du förvånad eller bara lurad?

Våra politiker har i nu många år pratat om problemet med den snabbt ökande sjukligheten och skaldat friskvårdens lov. Man verkar, åtminstone på det abstrakta planet, förstå att en av de viktigaste vägarna ut ur vår ekonomiska situation är att få befolkningen friskare. Man verkar helt klar över att detta bäst sker genom att befolkningen blir mer fysiskt aktiv.

Detta var ett huvudtema vid ett av stadsministers tal för drygt 3 år sedan.

Har det hänt något? Har du märkt av en stark politisk friskvårdssdriv? Inte jag heller.

Att prata går ju men att prata så det går...

Jag tror att så länge Göran bara pratar och fortsätter att ha ont i ryggen och vara trind så är trovärdigheten låg.

Det är troligare att folk gör som du om du lever som du lär.

Nej nu är det nog dags att göra det jag snackar om hela tiden: bege mig ut och röra på mig.

Björn Alber är leg läkare, arbetsfysiolog, spec idrottsmedicin och träningsfysiologi.
E-post: bjorn@genesishealth.se,
hemsida: www.genesishealth.se

