



Livsstilssykdommer er vår tids mare. En av fire voksne nordmenn er overvektige, skriver **Pernille Nylehn**.

Forskjell på folk

EN AV SEKS har helseskadelig overvekt. Mellom 15 og 20% av barn og unge er overvektige. Diabetes 2, som før var en gammelmannssykdom, rammer nå yngre og yngre mennesker. Overvekt øker risikoen for mange sykdommer, blant annet hjertesykdom, høyt blodtrykk, gallesykdom, ufri-villig barnløshet, slitasjegikt ... lista er lang. Man kan bli deprimert av mindre, og mange overvektige er nettopp det: de har økt forekomst av psykiske plager, og strever med skam og skyldfølelse fordi de er blitt overvektige.

DET BLIR IKKE bedre av at de møter nedlatenhet og dårlig skjult forakt både fra helsepersonell og lekfolk. Ingen sier det høyt, men de tenker ta deg nå sammen. Gode råd florerer: Spis mindre, spis dette, ikke spis dette. Meld deg inn i et helsestudio, kom deg ut og gå, sykling er topp!

De fleste som sliter med vekta vet utmerket godt at de bør bevege seg mer, spise sunt, ligge unna snop og snacks ... Folk er ikke dumme selv om de har noen kilo for mye. Det er ikke nok å vite hva man bør gjøre, det må gjøres også. Og livsstilsendringer er noe av det vanskeligste man kan ta fatt på, det vet enhver som har prøvd.

DET ER BRED enighet blant helsemyndigheter og politikere om at vi bør bevege oss mer, og det finnes flere kampanjer for å stimulere både barn og voksne til fysisk aktivitet. Men hvis det hadde vært nok å proppe folk med informasjon, hadde verden sett ganske annerledes ut.

Mens jeg sitter(!) og ser på OL, gjør jeg meg mine tanker. Utøverne er topptrente, toppmotiverte, slanke, unge og friske, og klarer ting de fleste av oss helst ikke vil drømme om en gang.

De er omgitt av trenere, fysioterapeuter, leger, sikkert psykologer, og selvfølgelig slekt og venner og media som heier dem fram. I den andre enden av skalaen har vi Jonas, som er overvektig, har KOLS og diabetes, sover dårlig, aldri har likt å trene, og ikke liker å gå på helsestudio eller i basseng fordi han skjemmes over kroppen sin.

HAN FÅR BESKJED av legen om å trene, men han får ingen instruks eller veiledning, ingen står på sidelinja og heier, ingen motivatorer eller trenere er å se. Han prøver en stund å gå tur, men etter noen uker sviner motivasjonen, og det blir sofaliv igjen. Hvis han hadde hatt god råd kunne han betale for personlig trener og timer hos ernæringsfysiolog. Men han har ikke god råd.

Altså: de som er selvgående og topptrente får store doser støtte. De som er utrente og syke får ingen, de skal klare det selv. Eller for å si det bibelsk: Den som har, skal få. Men den som ikke har, skal bli fratatt selv det han tror han har.

HVA GJØR VI med Jonas? Ber vi ham – ennå en gang – om å ta seg sammen? Eller burde han få en liten flik av det nettverket og støtteapparatet som idrettseliten får? En del kommuner har begynt med frisklivssentraler og treningskontakter, det er skritt i riktig retning. Men fremdeles har de fleste myndigheter en rørende tro på at det holder å tute oss ørene fulle om hva vi bør gjøre.

Noen vil si at jeg stakkarsliggjør folk, og fratrar dem ansvaret for eget liv. Kanskje det. Men hvis man mener Jonas kan klare seg selv, hvorfor skal idrettsutøverne ha trenere og støtteapparat?

Pernille Nylehn er spesialist i allmenntilleggsmedisin. Hun arbeider i Rehabilitering Vest i Haugesund
pernille.nylehn@kleppnett.no