

HJERTEFORENINGEN MENER, AT UDVIKLING AF OVERVÆGT SKAL FOREBYGGES STRUKTURELT FRA VUGGE TIL GRAV

Hele 51 % af den danske befolkning er i dag overvægtige (BMI over 25 kg/m²). Overvægt, særligt svær overvægt (BMI over 30 kg/m²), kan være skadeligt og øger risikoen for hjerte-kar-sygdom og død. Flere peger på, at den store andel af overvægtige skyldes et mere fedmefremmende samfund og dermed faktorer uden for den enkeltes viden, ansvar og kontrol. Netop derfor skal der sættes ind med strukturelle forebyggelsestiltag, der ændrer rammerne og gør det sunde valg til det nemme valg for alle danskere, uanset social status - så færre danskere udvikler overvægt i fremtiden.

Hjerteforeningen anbefaler:

- ♥ At der skabes miljøer i institutioner, skoler og hjem, der danner grundlag for og opbygger gode kost- og motionsvaner tidligt i livet.
- ♥ At tilgængeligheden af sunde fødevarer øges gennem lovpligtig regulering, der sikrer sundere fødevarer med lavere indhold af mættet fedt, salt og sukker samt mindre portions- og emballagestørrelse.
- ♥ Højere afgifter på usunde føde- og drikkevarer og tilskud, der sikrer lavere priser på sunde føde- og drikkevarer.
- ♥ At rammerne og normen for stillesiddende adfærd ændres ved at skabe rammer for fysisk aktivitet på arbejdspladser, institutioner og skoler.
- ♥ At der arbejdes aktivt for at fremme trivsel og mental sundhed og nedbringe stigmatisering og diskrimination af personer med overvægt.

FAKTA

- ➔ 16,8 % af den danske befolkning er svært overvægtige (BMI over 30 kg/m²). ⁽¹⁾
- ➔ Et ud af fem tilfælde af iskæmisk hjertesygdom kan tilskrives overvægt. ⁽²⁾
- ➔ Overvægtige har 30 % forøget risiko for hjertesvigt sammenlignet med normalvægtige (BMI mellem 18,5 og 25 kg/m²). ⁽²⁾
- ➔ Der er stor social ulighed i overvægt og forekomsten er størst blandt personer med kort uddannelse og lav indkomst. ⁽¹⁾
- ➔ Der er især sket en stigning i andelen af overvægtige blandt de yngre aldersgrupper, dvs. personer under 44 år. ⁽³⁾
- ➔ Personer med svær overvægt (BMI mellem 35 og 40 kg/m²) har ca. dobbelt så stor dødelighed som normalvægtige (BMI mellem 18,5 og 25 kg/m²). ⁽⁴⁾

Kilder:

1. Sundhedsstyrelsen. Danskernes Sundhed – Den Nationale Sundhedsprofil 2017, 2018
2. Møller SP, I Sørensén Christensen AI Tolstrup, ST Risikofaktorer for udvalgte hjertesygdomme Livsstil og psykosociale forhold, Statens Institut for Folkesundhed, SDU 2017
3. Folkesundhedsrapporten, Danmark 2007 Statens Institut for Folkesundhed Overvægt og fedme Kapitel 21 metaboliske syndrom
4. Obesity: preventing and managing the global epidemic. Report of a WHO consultation. World Health Organ Tech Rep Ser [Internet]. 2000