

Kapitel 15. Hvilken betydning har overvægt for helbred, trivsel og sociale relationer?

Forekomsten af overvægt er stigende og har store helbredsmæssige og økonomiske konsekvenser både for det enkelte individ og for samfundet. Overvægt udgør et alvorligt sundhedsproblem på grund af den øgede risiko for især hjertekarsygdom og type-2-diabetes (Lawrence & Kopelman 2004). Desuden ledsages overvægt ofte af psykosociale problemer (Adolfsson 2004). I dette kapitel fokuseres på konsekvenserne af at være moderat og svært overvægtig i forhold til helbred, trivsel og sociale relationer.

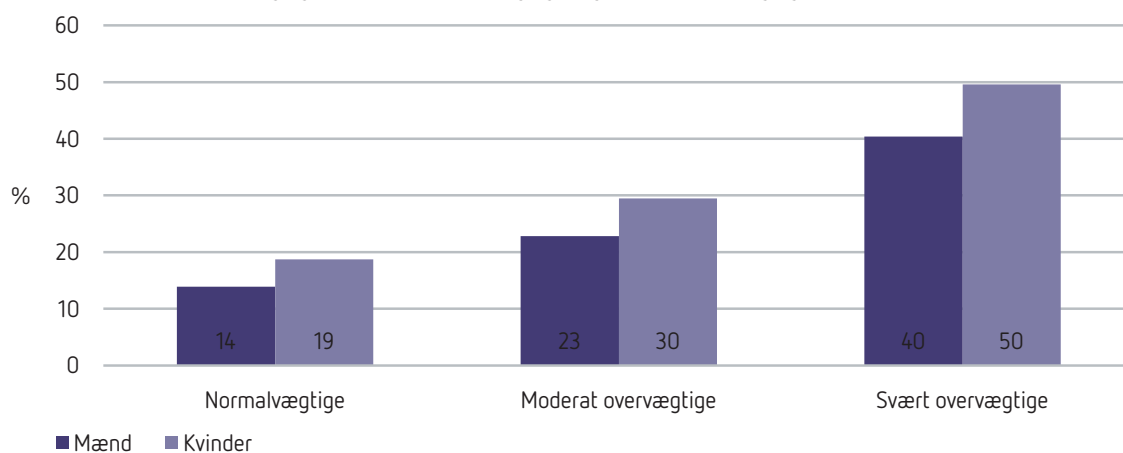
De selvrapporterede data er brugt i analyserne om overvægt frem for de objektive målte data fra helbredsundersøgelsen. Herved er flere personer med i analyserne, hvilket giver mulighed for at gå mere i dybden og lave analyser på mindre grupper. Der er desuden en god overensstemmelse mellem de selvrapporterede og de objektivt målte resultater for Body Mass Index (BMI) (korrelationskoefficient på 0,93; $p < 0,01$).

Svarpersonerne er ud fra BMI inddelt i normalvægtige ($18,5 \text{ kg/m}^2 \leq \text{BMI} < 25 \text{ kg/m}^2$), moderat overvægtige ($25 \text{ kg/m}^2 \leq \text{BMI} < 30 \text{ kg/m}^2$) og svært overvægtige ($\text{BMI} \geq 30 \text{ kg/m}^2$). I analyserne er kvinder, der er gravide, og kvinder, som har født inden for det seneste halve år ekskluderet, da deres vægt ofte afviger fra deres normale vægt. Desuden er de undervægtige ($\text{BMI} < 18,5 \text{ kg/m}^2$) taget ud af analyserne.

Overvægt i familien

Overvægt og svær overvægt kan overordnet tilskrives en ubalance mellem energiindtaget og energiforbruget (Astrup, Rössner & Sørensen 2006; Matthiessen, Andersen, Ovesen 2001). Der er kommet meget fokus på betydningen af genetik i forhold til overvægt, hvilket nogle forskere mener spiller en større rolle end tidligere antaget (Sørensen, 2001).

Figur 15.1 Andel, hvis mor, far eller helsøskende er eller har været kraftig overvægtige, blandt mænd og kvinder, der er normalvægtige, moderat overvægtige og svært overvægtige. Procent



Overvægtige svarpersoner i KRAM-undersøgelsen rapporterer oftere, at deres forældre eller helsøskende er eller har været kraftigt overvægtige. Således er andelen, der rapporterer, at der er kraftig overvægt i deres familie, 13,9 % blandt de normalvægtige mænd og 18,7 % blandt de normalvægtige kvinder, mens andelen er henholdsvis 40,4 % og 49,6 % blandt de svært overvægtige mænd og kvinder (figur 15.1).

Selvurderet helbred blandt normalvægtige, moderat overvægtige og svært overvægtige

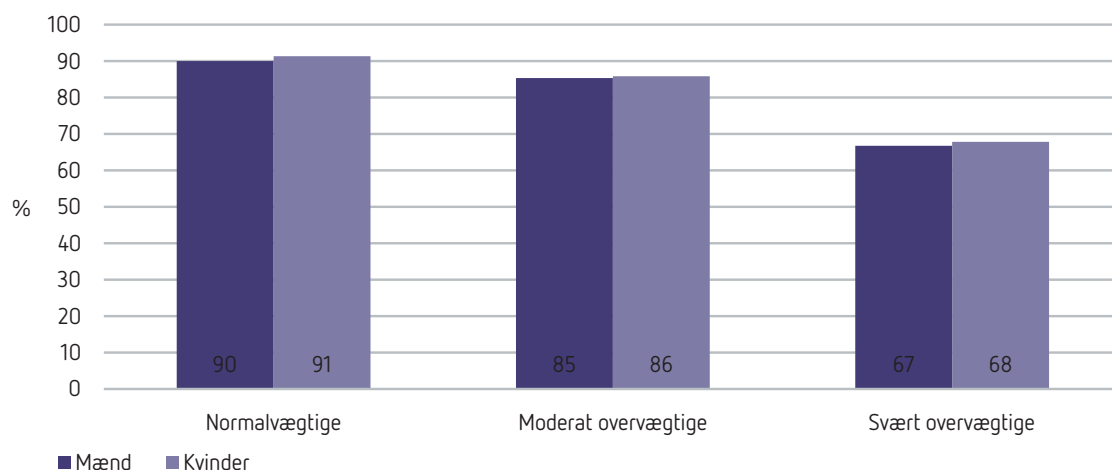
Som beskrevet i kapitel 10 er der en stærk sammenhæng mellem, hvordan en person vurderer sit eget helbred og dødelighed/sygelighed. Flere studier viser, at overvægtige har et dårligere selvurderet helbred end normalvægtige (Adolfsson 2004; Simonsen et al. 2008).

Som det fremgår af figur 15.2, falder andelen således også i KRAM-undersøgelsen, der har et

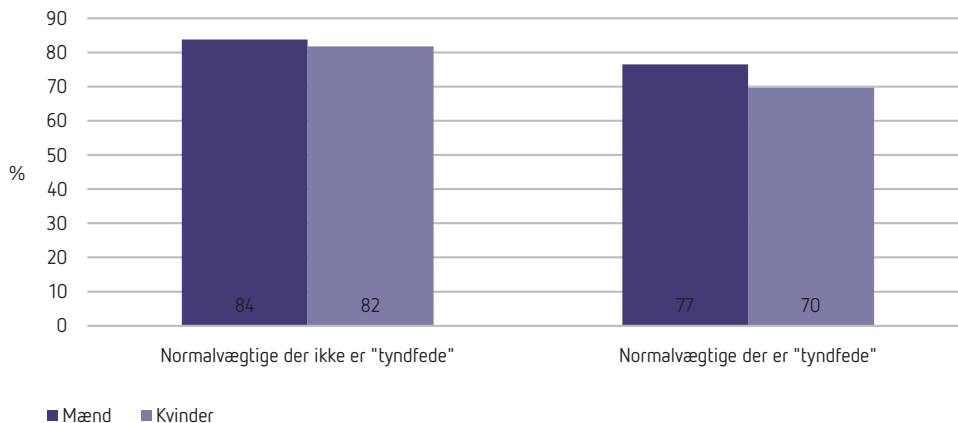
godt eller virkelig godt selvurderet helbred, med stigende overvægt blandt både kvinder og mænd. Denne sammenhæng findes for alle aldersgrupper, men sammenhængen er meget stærkere i de yngste aldersgrupper sammenlignet med de ældste. Blandt de 65+-årige er andelen, som har et godt eller virkelig godt selvurderet helbred, 94,2 % blandt de normalvægtige og 83,2 % blandt de svært overvægtige, mens andelen blandt den yngste aldersgruppe er 86,1 % og 57,0 % blandt henholdsvis de normalvægtige og svært overvægtige (data ikke vist).

Personer, der er normalvægtige, men har en for høj fedtprocent benævnes i dag som værende "tyndfede" (De Lorenzo et al. 2006). Andelen, der har et godt eller virkelig godt selvurderet helbred, er mindre blandt de "tyndfede" sammenlignet med de normalvægtige med en normal fedtprocent. Således er andelen 76,5 % og 69,7 % blandt "tyndfede" mænd og kvinder og 83,8 % og 81,8 % blandt normalvægtige mænd og kvinder (figur 15.3). Det betyder, at det at have en forhøjet fedtprocent har betydning for ens

Figur 15.2 Andel, der har et godt eller virkelig godt selvurderet helbred, blandt mænd og kvinder, der er normalvægtige, moderat overvægtige og svært overvægtige. Procent



Figur 15.3 Andel, der har et godt eller virkelig godt selv vurderet helbred, blandt mænd og kvinder, der er normalvægtige med en fedtprocent over og under grænseværdien. Procent

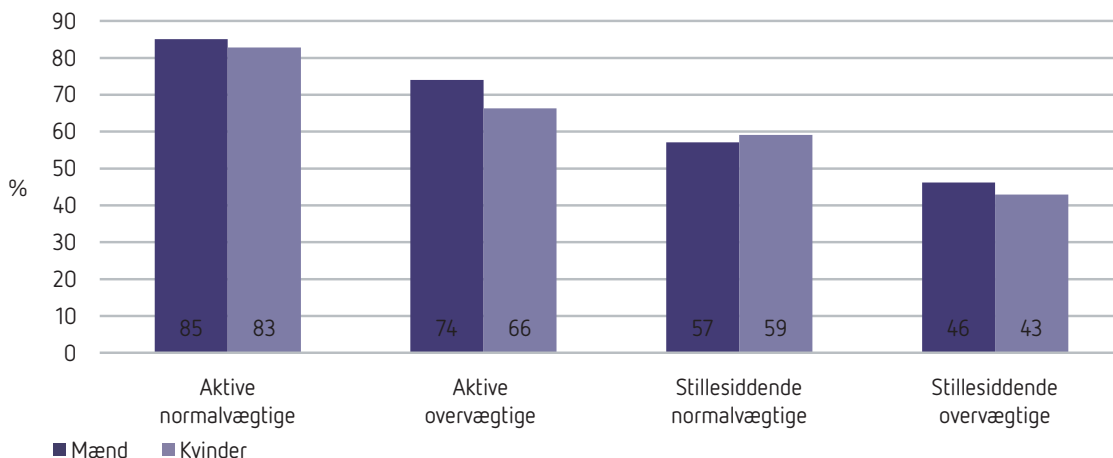


egen opfattelse af sit helbred, selvom man stadig er normalvægtig.

Resultaterne fra KRAM-undersøgelsen understøtter desuden, at det er bedre at være "fed og fit" end "tynd og tam" (Pedersen 2003), når der ses på selv vurderet helbred og fysisk aktivitet i fritiden. Andelen, der har et godt eller virkelig godt selv vurderet helbred, er størst blandt de

normalvægtige, som er fysisk aktive i fritiden. Det bemærkelsesværdige er, at procentvis flere overvægtige, som er fysisk aktive i fritiden, har et godt eller virkelig godt selv vurderet helbred end blandt de normalvægtige, som er stillesiddende i fritiden. Mindst er andelen, der har et godt eller virkelig godt selv vurderet helbred, blandt de overvægtige, der er stillesiddende i fritiden (figur 15.4).

Figur 15.4 Andel, der har et godt eller virkelig godt selv vurderet helbred, blandt mænd og kvinder, der er aktive normalvægtige, aktive overvægtige, stillesiddende normalvægtige og stillesiddende overvægtige. Procent



Sygelighed blandt normalvægtige, moderat overvægtige og svært overvægtige

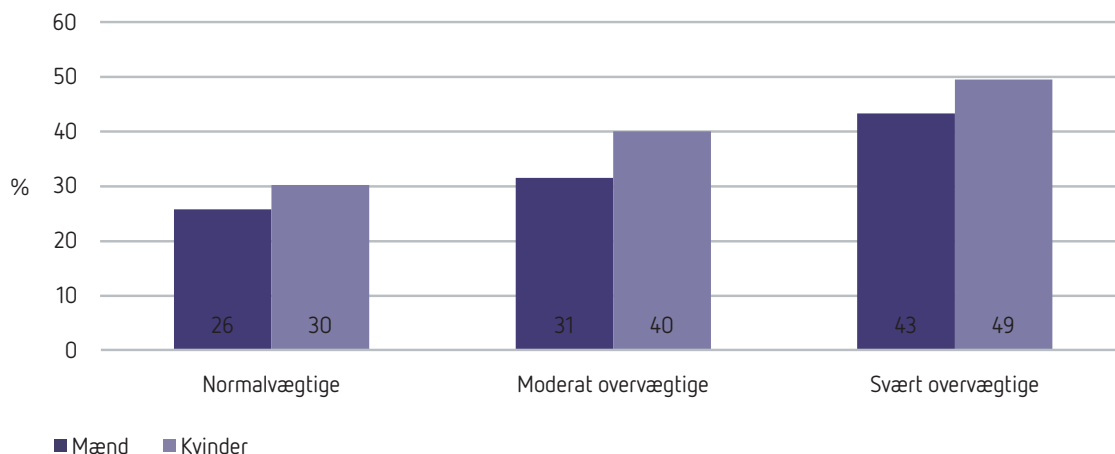
De følgende resultater viser forekomsten af langvarig sygdom, medicinforbrug, kontakt til egen læge samt smerter blandt normalvægtige, moderat overvægtige og svært overvægtige i KRAM-undersøgelsen. Sygelighed blandt alle svarpersoner i KRAM-undersøgelsen er beskrevet samt defineret i kapitel 10.

Der ses en markant sammenhæng mellem langvarig sygdom og overvægt. Andelen, der har langvarig sygdom, stiger med stigende overvægt. Således er der blandt svært overvægtige mænd og kvinder henholdsvis 43,2 % og 49,4 %, der

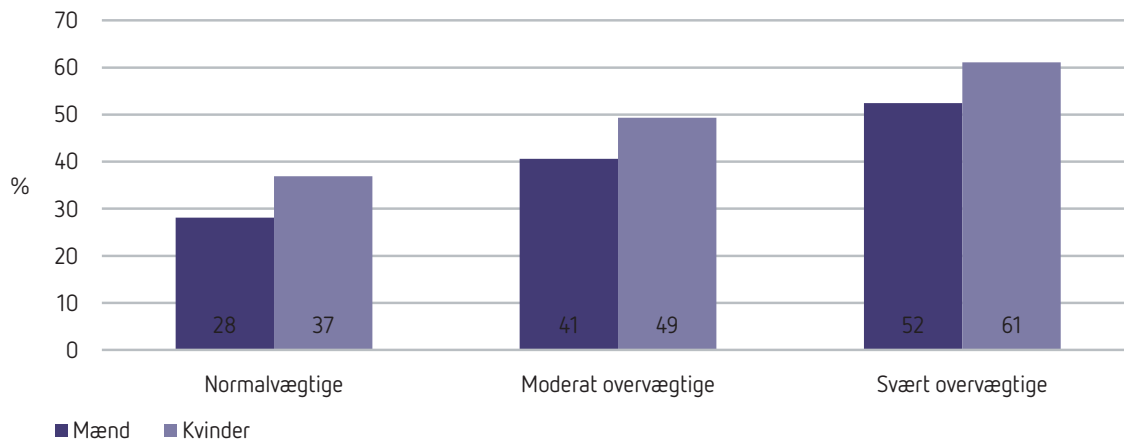
oplyser, at de har en langvarig sygdom, mens andelen blandt de normalvægtige mænd og kvinder er henholdsvis 25,7 % og 30,1 % (figur 15.5).

Der er også en tydelig sammenhæng mellem overvægt og brug af receptpligtig medicin inden for de seneste 14 dage. Andelen, som har taget receptpligtig medicin, stiger med stigende overvægt. Blandt de svært overvægtige mænd og kvinder har henholdsvis 52,4 % og 61,1 % taget receptpligtig medicin, mens dette kun gælder for henholdsvis 28,1 % og 36,9 % af de normalvægtige mænd og kvinder (figur 15.6).

Figur 15.5 Andel, der har langvarig sygdom, blandt mænd og kvinder, der er normalvægtige, moderat overvægtige og svært overvægtige. Procent



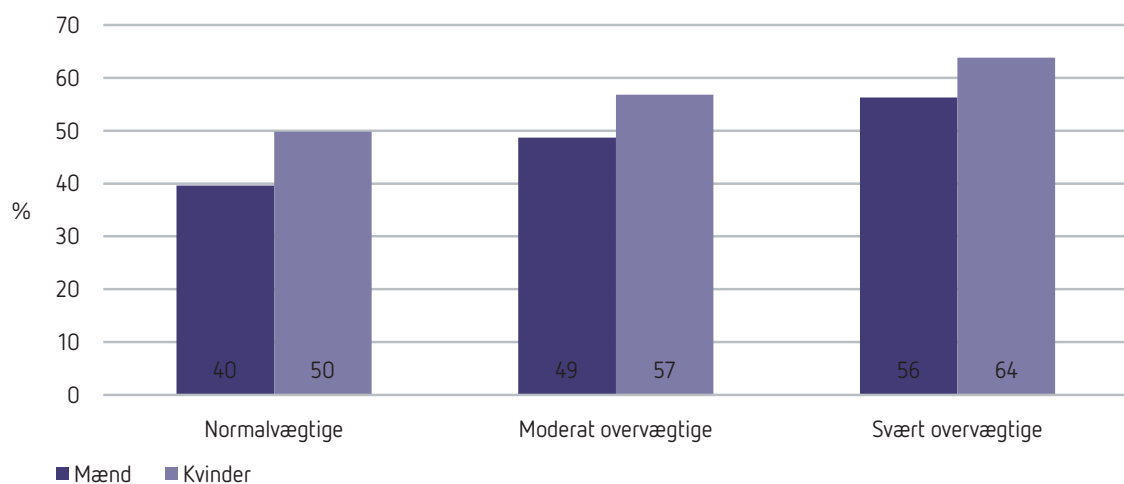
Figur 15.6 Andel, der har taget receptpligtig medicin inden for de seneste 14 dage, blandt mænd og kvinder, der er normalvægtige, moderat overvægtige og svært overvægtige. Procent



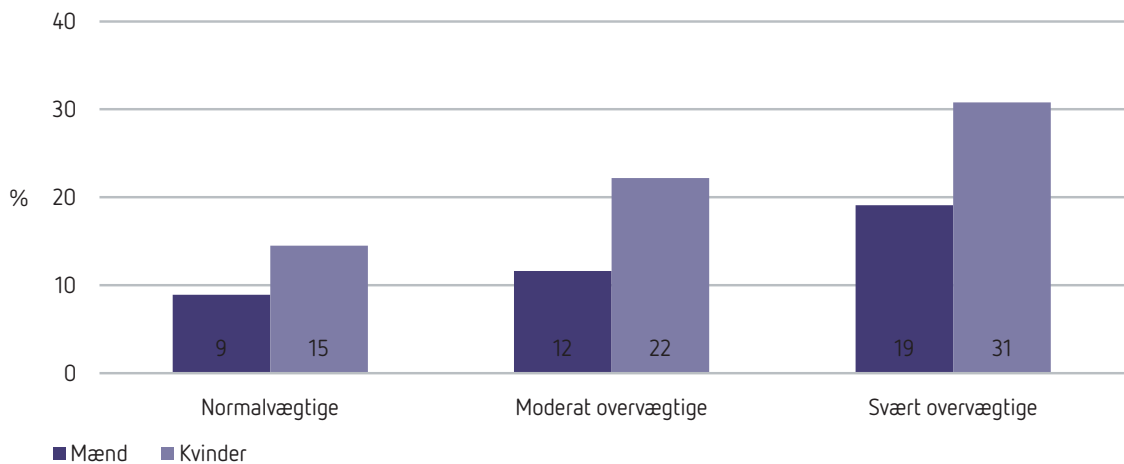
Tilsvarende stiger andelen, som har været i kontakt med deres praktiserende læge inden for de seneste tre måneder, med stigende overvægt. Således har henholdsvis 56,3 % og 63,8 % af de svært overvægtige mænd og kvinder været i kontakt med deres praktiserende læge inden

for en periode på tre måneder, mens det kun gælder for henholdsvis 39,6 % og 49,8 % af de normalvægtige mænd og kvinder (figur 15.7). Der ses ikke en forskel mellem aldersgrupperne (data ikke vist).

Figur 15.7 Andel, der har været i kontakt med praktiserende læge inden for de seneste tre måneder, blandt mænd og kvinder, der er normalvægtige, moderat overvægtige og svært overvægtige. Procent



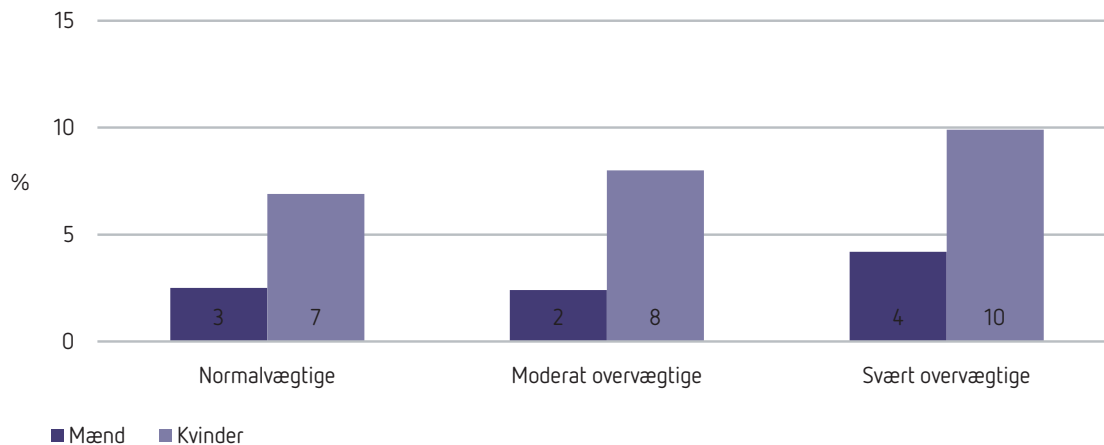
Figur 15.8 Andel, der har været meget generet af smerter i led og / eller muskler inden for de seneste 14 dage, blandt mænd og kvinder, der er normalvægtige, moderat overvægtige og svært overvægtige. Procent



Overvægt belaster og øger risikoen for smerter i led og muskler og er den vigtigste risikofaktor for slidgigt (Helweg-Larsen et al. 2009). I KRAM-undersøgelsen er der spurgt til, om svarpersonerne været generet af smerter i led og/eller muskler inden for de seneste 14 dage. Blandt de moderat og svært overvægtige er der en højere forekomst af smerter i led og/eller muskler. For mændene er andelen, der har været generet af smerter 8,9 % blandt de normalvægtige og 19,1 % blandt de svært overvægtige, mens andelen for kvinderne er 14,5 % blandt de normalvægtige og 30,8 % blandt de svært overvægtige (figur 15.8).

I KRAM-undersøgelsen findes også en sammenhæng mellem hovedpine og overvægt. Sammenhængen er stærkest blandt kvinder, hvor 6,9 % af de normalvægtige og 9,9 % af de svært overvægtige har været generet af hovedpine. For mænd er der ikke forskel i andelen, der har været generet af hovedpine, blandt de normalvægtige (2,5 %) og moderat overvægtige (2,4 %), men andelen er større blandt de svært overvægtige (4,2 %) (figur 15.9). Sammenhængen mellem hovedpine og overvægt ses kun blandt de yngste aldersgrupper (data ikke vist).

Figur 15.9 Andel, der har været meget generet af hovedpine inden for de seneste 14 dage, blandt mænd og kvinder, der er normalvægtige, moderat overvægtige og svært overvægtige. Procent

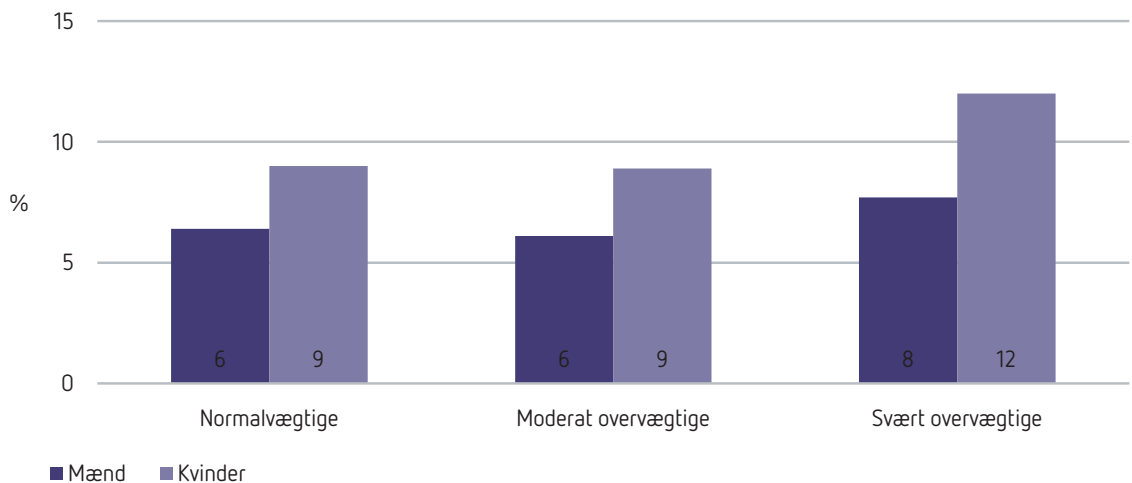


Trivsel blandt normalvægtige, moderat overvægtige og svært overvægtige

De følgende resultater viser sammenhænge mellem overvægt og trivsel i form af stress, søvn, træthed og depression. Ligesom i resten af rapporten kan resultaterne ikke sige noget om årsagssammenhængen. Dårlig trivsel kan føre til overspisning (trøstespisning) og dermed i det lange løb til overvægt. På den anden side kan en konsekvens af overvægt være dårlig trivsel. De psykologiske og sociale konsekvenser af overvægt kan ikke ses uafhængigt af den herskende stigmatisering af overvægtige i samfundet. Der er en tendens til, at samfundet diskriminerer og har en kritisk attitude over for overvægtige, hvilket er knyttet til at opfattelsen af, at ansvaret for overvægt ligger hos den enkelte (Madsen, Grønbæk & Olsen 2006). Derfor kan det være, at overvægt ikke fører til dårlig trivsel i sig selv, men at omgivelsernes syn på overvægt gør, at overvægtige har en dårligere trivsel.

Blandt både mænd og kvinder er andelen, der ofte føler sig stresset, lidt større blandt de svært overvægtige end blandt normalvægtige og moderat overvægtige. Forskellen er mest markant blandt kvinder, hvor andelen, der ofte føler sig stresset, er 12,0 % blandt de svært overvægtige, mens den blandt de normalvægtige er 9,0 % og blandt de moderat overvægtige 8,9 % (figur 15.10).

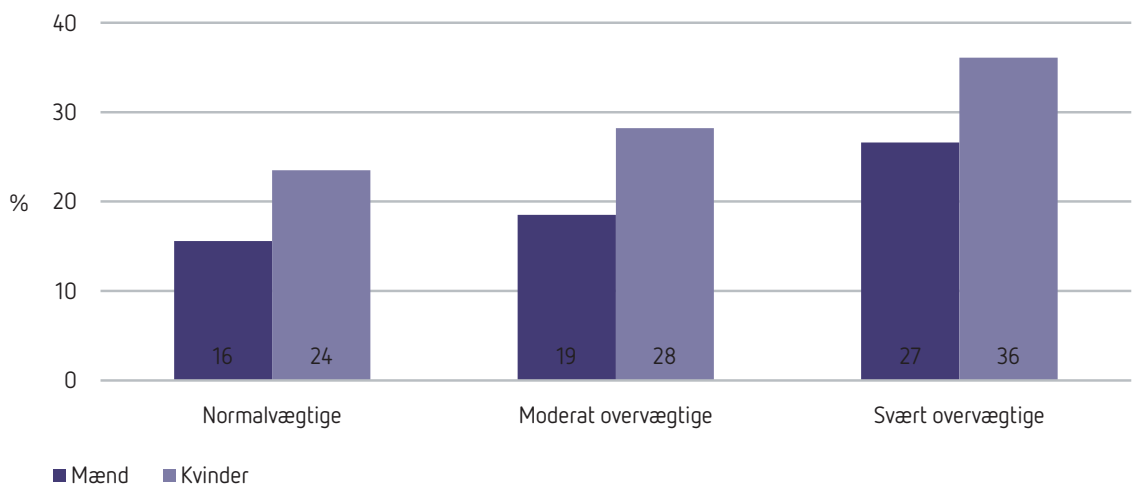
Figur 15.10 Andel, der ofte føler sig stresset, blandt mænd og kvinder, der er normalvægtige, moderat overvægtige og svært overvægtige. Procent



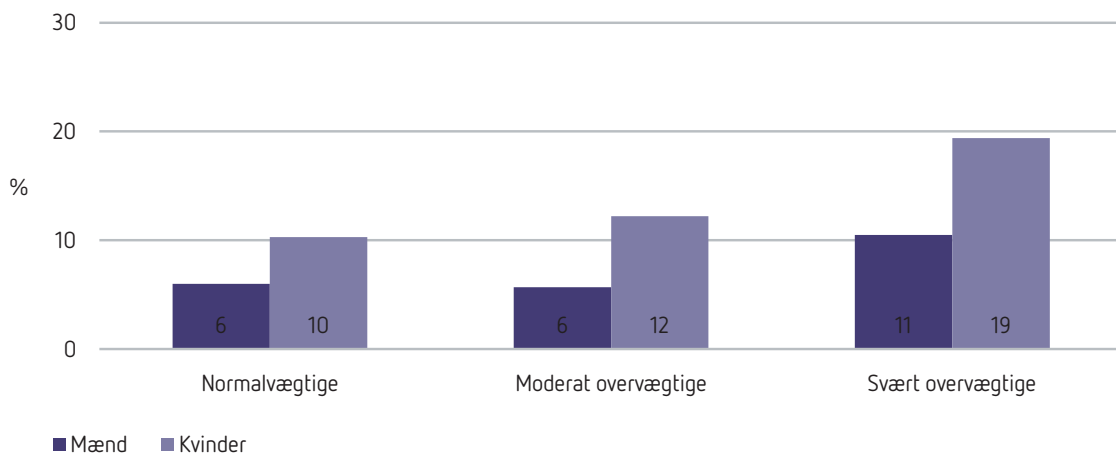
Andelen, der sover dårligt eller uroligt flere gange om ugen eller oftere, stiger med stigende overvægt blandt både mænd og kvinder (figur 15.11). Det er særligt de svært overvægtige kvinder, der

sover dårligt eller uroligt. Sammenhængen findes for alle aldersgrupper, men er mest udbredt blandt den yngste aldersgruppe (data ikke vist).

Figur 15.11 Andel, der sover dårligt eller uroligt flere gange om ugen, blandt mænd og kvinder, der er normalvægtige, moderat overvægtige og svært overvægtige. Procent



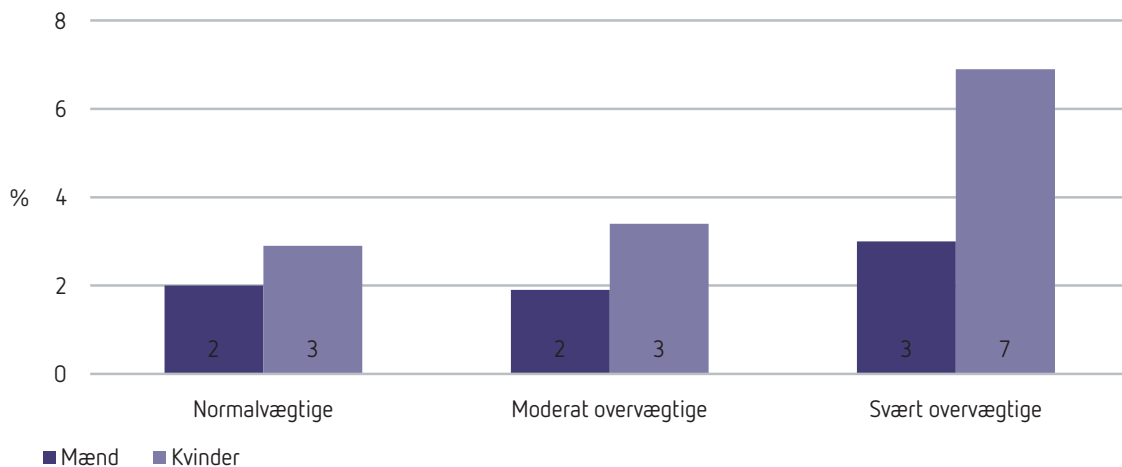
Figur 15.12 Andel, der har været meget generet af træthed inden for de seneste 14 dage, blandt mænd og kvinder, der er normalvægtige, moderat overvægtige og svært overvægtige. Procent



Måske på grund af en dårlig søvnkvalitet stiger andelen, der har været generet af træthed inden for de seneste 14 dage, med stigende overvægt blandt kvinder. I alt 10,3 % af de normalvægtige kvinder og 19,4 % af de svært overvægtige kvin-

der har været generet af træthed. For mænd er der ikke forskel i andelen blandt de normalvægtige (6,0 %) og moderat overvægtige (5,7 %), men andelen er større blandt de svært overvægtige (10,5 %) (figur 15.12).

Figur 15.13 Andel, der har været nedtrykt, deprimeret eller ulykkelig inden for de seneste 14 dage, blandt mænd og kvinder, der er normalvægtige, moderat overvægtige og svært overvægtige. Procent



I KRAM-undersøgelsen findes også en sammenhæng mellem overvægt og at have været nedtrykt, deprimeret eller ulykkelig. Sammenhængen er mest markant blandt kvinder, hvor andelen, der har været nedtrykt, deprimeret eller ulykkelig, er 2,9 % blandt de normalvægtige og 6,9 % blandt de svært overvægtige. Blandt mændene er der heller ikke her forskel i andelen for de normalvægtige (2,0 %) og moderat overvægtige (1,9 %), mens andelen er lidt større for de svært overvægtige (3,0 %) (figur 15.13).

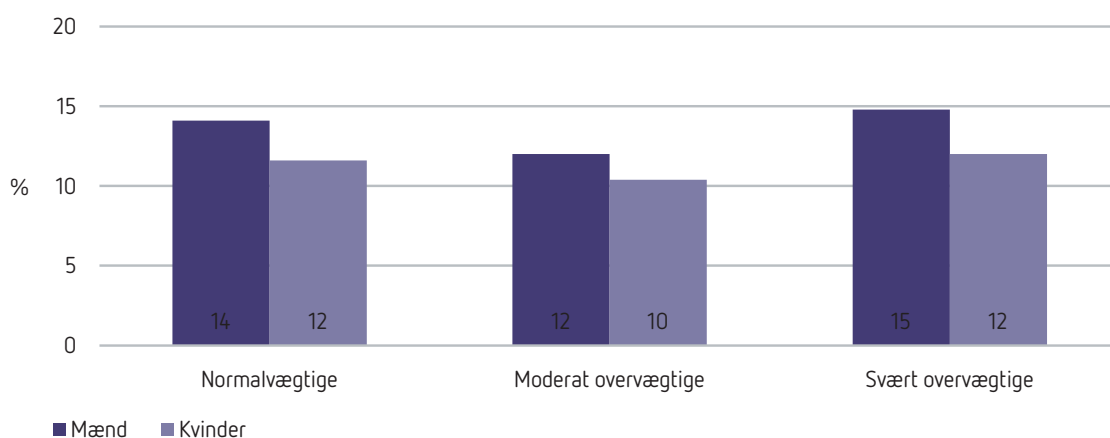
Sociale relationer blandt normalvægtige, moderat overvægtige og svært overvægtige

Heldigvis findes ikke i KRAM-undersøgelsen, at overvægtige ser deres familie mindre end de normalvægtige (figur 15.14).

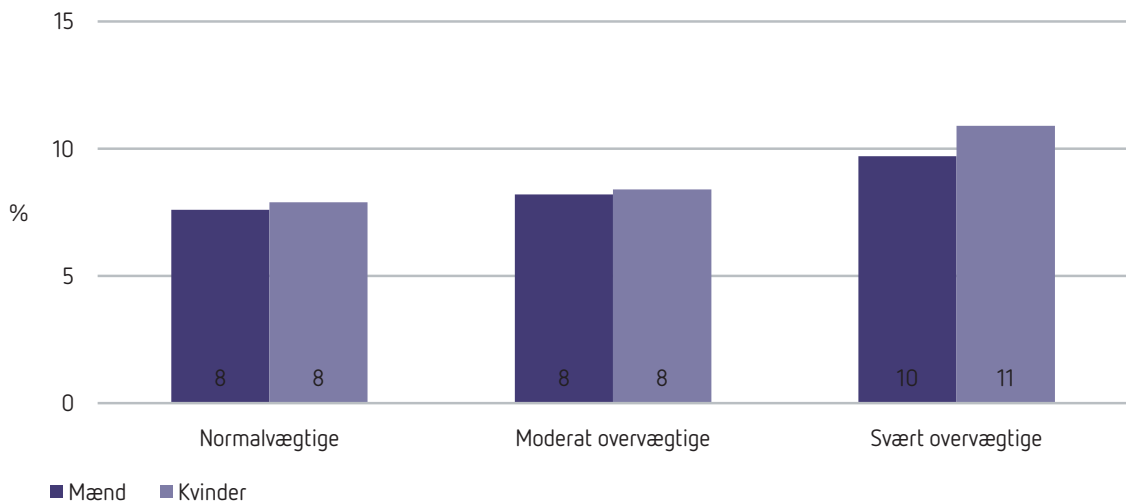
Andelen, der sjældent eller aldrig træffer venner og bekendte, adskiller sig heller ikke blandt normalvægtige og moderat overvægtige mænd og kvinder. Procentvis flere af de svært overvægtige træffer dog sjældent eller aldrig venner og bekendte sammenlignet med de normalvægtige og moderat overvægtige. Denne forskel er ikke så markant blandt mænd som kvinder (figur 15.15). Der ses ingen forskel mellem aldersgrupperne (data ikke vist).

Forekomsten af ensomhed – angivet ved om svarpersonerne ofte eller en gang imellem er alene, selvom de mest har lyst til at være sammen med andre – er højere blandt de svært overvægtige kvinder sammenlignet med de normalvægtige og moderat overvægtige kvinder. Denne forskel ses ikke blandt mænd (figur 15.16).

Figur 15.14 Andel, der sjældent eller aldrig træffer familie, blandt mænd og kvinder, der er normalvægtige, moderat overvægtige og svært overvægtige. Procent



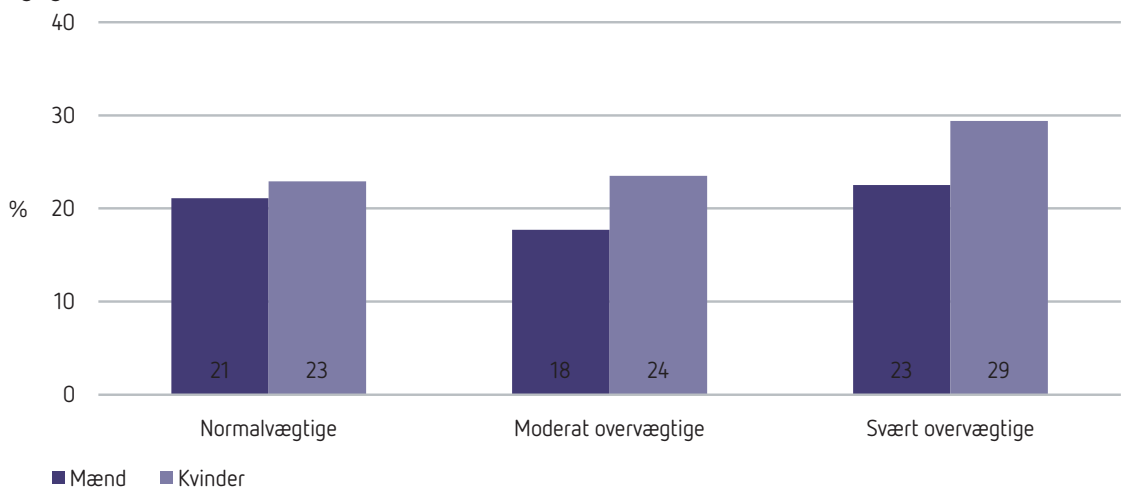
Figur 15.15 Andel, der sjældent eller aldrig træffer venner og bekendte, blandt mænd og kvinder, der er normalvægtige, moderat overvægtige og svært overvægtige. Procent



Sammenhængen er markant større for de yngste kvinder sammenlignet med de øvrige aldersgrupper, hvilket er til trods for, at andelen, som træffer familie samt venner og bekendte, ikke er mindre blandt de yngste kvinder. Hele 59,1 % af de

18-24-årige svært overvægtige kvinder angiver, at de ofte eller en gang i mellem er alene, selvom de mest har lyst til at være sammen med andre. Til sammenligning er det 36,0 % for de normalvægtige kvinder i den yngste aldersgruppe (data ikke vist).

Figur 15.16 Andel, der ofte eller en gang imellem er alene, selvom de egentlig havde mest lyst til at være sammen med andre, blandt mænd og kvinder, der er normalvægtige, moderat overvægtige og svært overvægtige. Procent



Opsummering

164

Overvægtige i KRAM-undersøgelsen vurderer i mindre grad end normalvægtige deres helbred som godt eller virkelig godt. Procentvis flere svært overvægtige end moderat overvægtige og procentvis flere moderat overvægtige end normalvægtige har en langvarig sygdom, har brugt receptpligtig medicin inden for de seneste 14 dage, har haft kontakt med deres praktiserende læge inden for de seneste tre måneder og har haft smerter i muskler og/eller led inden for de seneste 14 dage. Endvidere har svært overvægtige oftere end normalvægtige og moderat overvægtige været generet af hovedpine inden for de seneste 14 dage.

De overvægtige har desuden en dårligere trivsel end normalvægtige. Således er der procentvis flere svært overvægtige end normalvægtige, der føler sig stresset, har dårlig søvnkvalitet, er generet af træthed og som føler sig nedtrykte, deprimerede eller ulykkelige. Resultaterne siger dog ikke noget om, hvorvidt overvægt fører til dårlig trivsel eller omvendt. Det ændrer dog ikke på, at overvægtige generelt har det dårligere end normalvægtige.

Der er ingen stærk sammenhæng mellem overvægt og sociale relationer. Således er der ikke forskel i andelen, der sjældent ser familie, blandt overvægtige og normalvægtige, og der er kun en lille forskel mellem normalvægtige og svært overvægtige i forhold til at se venner og bekendte.