

Vikt och hälsa

Förr hade man ett mer fysiskt arbete medans idag har vi ett stillasittande arbete. Hög konsumtion av snabbmat och socker har en stor inverkan på övervikten idag.

Det finns väldigt många fördomar om övervikt och man anser att överviktiga är lata och äter ohälsosamt, medans smala kroppar anses också vara ohälsosamt, för att de har en konstig relation till mat, som i sin tur kan leda till ätstörningar och anorexia. Vad är då en god hälsa i relation till ens vikt. Jag tycker att när man når den punkten att ens vikt eller undervikt påverkar ens hälsa både psykiskt och fysiskt, ska man se över sina vanor. Idag finns det otroligt mycket information att ta till sig om man vill börja sin resa.

Orsaker till undervikt

Idag är det en stor hets kring vikt i vårt samhälle och vi möts av ständig påminnelse om hur man ska se ut. En av de stora bovarna idag är sociala medier, där unga tjejer och killar ser kroppar som anses vara perfekta och man börjar må dåligt över sig själv och hur man ser ut. Vi möts också av detta i vardagen när vi ska gå ut och shoppa, där butiker har skyltdockor som är smala och klädstorlekar som är alldeles för små. Detta kan göra att människor vill bli smalare.

Undervikt ökar risken för brist på vitaminer och mineraler och kan leda till försämrad hälsa t.ex. depression, dålig aptit, ångest, minnesproblem och koncentrationssvårigheter. Det är mer vanligt hos tjejer än hos killar och jag tror att mycket beror på att kvinnas kropp förväntas att se ut på ett visst sätt och att man påverkas mer av sociala medier idag. Kläder som sitter fel skapar också en osäkerhet hos ungdomar som kan leda till att man skapar dåliga vanor i sin kost och vardag. Att försöka gå upp i vikt kan vara en större kamp än att gå ner i vikt och lika jobbigt kan det vara att höra hur smal man är.

Man pratar också om "dold hunger" som innebär att man inte får i sig nödvändiga vitaminer och mineraler och blir mer känslig för infektioner och kan drabbas av en för tidig död. Symtomen syns dock inte lika tydligt.

*(Vetenskapliga tidskriften, The Lancet, SVT nyheter)
(Artikel "Billig skräpmat gör världen fet")*

"Överviktig och frisk"

En överviktig person kan ha en mer hälsosam livsstil och bra näringsvärden men ändå ha svårt för att gå ner i vikt, vilket kan bero på en sämre ämnesomsättning. (Medans en smal person kan äta hur mycket som helst men lägger aldrig på sig extra kilon). Man brukar tala om "överviktig och frisk" då man kan ha fullt normala värden i kroppen och fortfarande ha god kondition och hälsa.

BMI är ett sätt att räkna ut hur hälsosam vikt man har, men hur rättvist är ett BMI egentligen? Man kan ha ett högt BMI men ändå uppvisa tecken på god hälsa såsom kondition och styrka, men ändå klassas som fetma. Då är den stora frågan om ett BMI är ett rättvist sätt att avgöra om man har en hälsosam vikt, då det inte skiljer på fett och muskler.

(Michael Mosley- Medicin med Mosley, utsövd fet och frisk)

Fysisk aktivitet och kost

Fysiskt inaktivitet hos alla människor kan orsaka en mängd olika sjukdomstillstånd och speciellt för överviktiga då deras vikt kan orsaka deras inaktivitet. Cykla och gå är ett bra sätt att hålla sig aktiv under sin vardag. Ibland kan man också öka pulsen och köra en mer intensiv träning. Fysisk aktivitet minskar också risken för psykisk ohälsa som t.ex. depression. Man ökar sin livslängd och håller sig pigg samtidigt som man förbättrar självkänslan. Fysisk aktivitet är viktigt för alla vuxna och barn.

Vår kost har en stor påverkan på vår kropp som i sin tur speglar hur vi mår. Det påverkar också vårt psykiska välbefinnande. Halvfabricerad mat är vanligt idag men överlag så är vår natur full med livsmedel som är fullt med god näring för vår kropp. Det blir också allt mer vanligt att man påbörjar en kostmetod. De vanligaste kostmetoderna idag är:

GI- metoden, man undviker snabba kolhydrater och styr blodsockerbalansen.

LCHF, man äter mer fett men mycket mindre kolhydrater.

Medelhavskost, mycket grönsaker, ljus kött och nyttiga fetter. Bygger på den mat man ursprungligen äter i länder runt Medelhavet.

5:2 – dieten, man äter vad man vill (högst 2000 kalorier som kvinna och 2400 kalorier som man) fem dagar i veckan och fasta de resterande två dagarna. (Michael Mosley, grundare)

Vatten är livsviktigt för vår kropp och utan vätska kan komplikationer uppstå efter bara några dygn. Genom att dricka mycket vatten renar man kroppen och det kan ge positiva resultat vid tex obalans i kroppen. Kroppen behöver inga drastiska förändringar utan man kan börja sin hälsosamma resa i småsteg och skapa balans.

Sömn

Idag har våra sömnvanor förändrats otroligt mycket sen elektroniken kom och många lider av sömnbrist. Det finns olika nivåer av sömnbrist och alla människor kan hantera det olika då vi alla fungerar på olika sätt. Det finns en rad olika orsaker till sömnbrist men det kan ge upphov till olika biverkningar t.ex. depression, mer känslig emotionellt, fetma, utmattning mm, om sömnbristen blir permanent. Genomsnitt sover vuxna sju timmar per dygn, men så länge man känner sig pigg och fungerar bra under dagtid så får man tillräckligt med sömn. Sömnen har olika faser och för att vi ska kunna återhämta oss behöver vi mer av den djupa sömnen där hjärnan arbetar långsammare och tillverkningen av stresshormon minskar. Musklerna slappnar dessutom av och man blir mer svårväckt.

Fetma i världen

Samtidigt som hungern i världen har ökat så fortsätter allt fler människor att bli överviktiga. Tyvärr dör fler människor idag av fetma än av svält och undernäring. Hur hänger detta ihop egentligen? Hälsosam, ekologisk och färsk mat blir allt dyrare och människor får det svårare ekonomisk att handla hälsosamt. Detta leder till att man väljer mindre näringsrik mat, då kostnaden är lägre. Konfliktdrabbade områden är särskilt drabbade av alldeles för dyr mat.

I Sverige lider 14% av alla i åldrarna 16-84 år av fetma. I USA finns det omkring 88 miljoner människor som lider av fetma och i Kina cirka 90 miljoner av befolkningen. USA och Kina är de två länder där det

förekommer flest människor med fetma. Samtidigt som Kina har flest underviktiga, dock har Kina en befolkning på 1,386 miljarder (2017) om man jämför med USA på 325,7 miljoner (2017).

(Artikel "Fetma i världen och i Sverige")

(Artikel "Billig skräpmat gör världen fet")

Källor

<https://www.netdoktor.se/vikt-kost/overvikt-foljdsjukdomar/artiklar/myter-om-overvikt/>

<https://diet.se/52-dieten/>

<https://fetma.se/fetma-i-varlden-och-i-sverige/>

<https://www.svt.se/nyheter/utrikes/fler-overviktiga-an-underviktiga-manniskor-i-varlden>

<http://www.halsosidorna.se/>

Länk till Youtube

https://www.youtube.com/watch?v=xUe1lBRHI_E