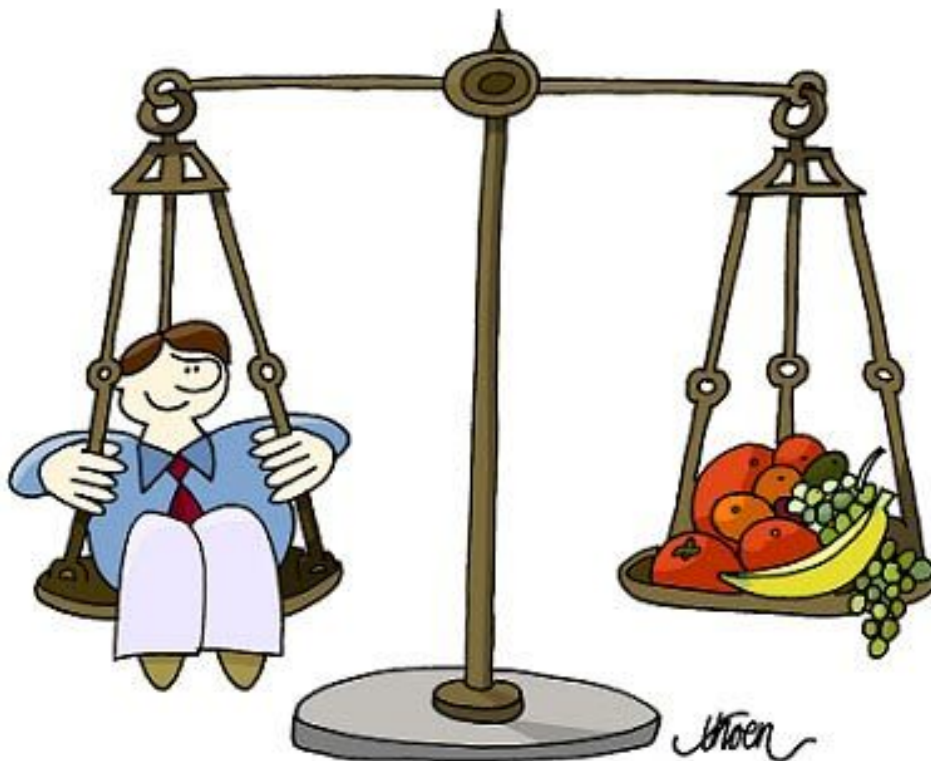


# Vikt och hälsa



**Elev:** *Tayebah Mobarez*, **Kurs:** *Naturkunskap 1b*

**Projektuppgift:** *Mat och hälsa.*

**Ämnet valt:** *Vikt och hälsa*, **Datum:** *2020-12-04*

## **Vikt och hälsa**

Våra<sup>1</sup> kroppar behöver kalorier, såväl som vitaminer, mineraler och andra näringsämnen för full kroppsfunction och aktivt liv, men om kroppen lagrar mer kalorier än vad man behöver, bildar en uppsättning övervikt som senare hotar till fetma. Fetma är en sjukdom som har blivit ett stort problem i det moderna samhället. Varje år orsakar övervikt indirekt miljontals människors dödsfall runt om i världen, och det ökar risken för många hälsoproblem. Övervikt leder till allvarliga hälsokonssjukdomar. Det försämrar livskvaliteten, ökar risken för tidigt död, ökar risken för sjukdomar som pankreatit, typ 2-diabetes, högt blodtryck, allvarliga problem i muskuloskeletala systemet och andra organ och system i kroppen. Det finns många anledningar till varför människor får övervikt. I de flesta fall är anledningen en ätstörning som får människor att konsumera mer kalorier än vad kroppen behöver. En kost med hög fetthalt och mycket socker ökar övervikt snabbt, dessutom är feta människor stillasittande eftersom de flesta människor tillbringar hela dagen med att sitta, sen sova i soffan efter jobbet, och de går sällan till gymmet eller bassänger.

## **Fakta och åsikter**

Fetma<sup>2</sup> är ett tillstånd där överflödigt fettvävnad har ackumulerats i en persons kropp. Extrem ansamlingen av fettvävnad kan orsaka en minskning av hälsoindikatorer, det minskar även livslängd och livskvalitet. Det vanligaste sättet att uppskatta fetma är att använda BMI (body mass index), BMI är normalt när vikten ligger i ett hälsosamt läge i förhållande till längden. <sup>3</sup> BMI delar man kroppsvikt (i kilogram) med höjden (i meter), som är upphöjd i två, så här beräknas BMI;  $BMI = m/l^2$ , BMI-värden visar vilken viktgrupp man tillhör. Midjemått är också ett bra sätt att mäta viktbalans och hur mycket ohälsosamt fett man har kring magen. Enligt formeln, när kroppsmasseindex överstiger 30 kg/m<sup>2</sup>, anses personen vara överviktig.

Fetma är ett fenomen som är vanligt i vår värld idag, där tekniska framsteg har underlättat många uppgifter och fysiska aktiviteter för oss. Övervikt förutom den effekt det har på människans utseende, kan vara källan till många sjukdomar, hjärt- och kärlsjukdomar. På individnivå verkar en kombination av överdrivet energiintag i kosten och brist på fysisk aktivitet vara orsaken till de flesta fall av fetma, men många andra orsaker kan vara främst på grund av genetik, medicin eller psykiska sjukdomar. Övervikt är förknippat med högre nivåer av kolesterol och blodsocker, vilket är två riskfaktorer för hjärtinfarkt och stroke, genom att minska 5-10 % procent av kroppsvikt kan man minska risken för hjärtsjukdom.

---

<sup>1</sup><https://www.umo.se/kroppen/vikt/overvikt/>

<sup>2</sup><https://www.1177.se/Ostergotland/sjukdomar--besvar/mage-och-tarm/fetma/overvikt-och-fetma-hos-vuxna/>

<sup>3</sup>[https://lakemedelsboken.se/kapitel/nutrition/overvikt\\_och\\_fetma.html](https://lakemedelsboken.se/kapitel/nutrition/overvikt_och_fetma.html)

Viktnedgången kommer att minska blodtryck och kolesterolnivåer och förbättrar blodflöde. Att vara överviktig tvingar hjärtat att arbeta hårdare för att pumpa blodet till hela kroppen. Dessa tillstånd kan leda till högt blodtryck, vilket är en riskfaktor för hjärt-kärlsjukdomar. Fetma ökar även risken för olika typer av cancer, inklusive; bröst, livmoder, gallblåsa och prostatacancer. Ohälsosamma matvanor, inflammation och stillasittande kan spela en viktig roll, att bibehålla en hälsosam vikt och undvika viktökningen är det bästa sättet att inte få överviktiga cancerformer. Att<sup>4</sup> vara överviktig är en av de viktigaste riskfaktorerna för sömnapnesyndrom. Övervikt förknippas med mer fett och inflammation runt halsen, vilket begränsar luftvägarna och leder till sömnapnesyndrom. De flesta med diabetes är överviktiga eller feta, fett kan öka kroppens motståndskraft mot insulin, som transporterar socker från blodet till cellerna. När kroppen motstår insulin, stannar socker kvar i blodomloppet och det kan leda till typ 2-diabetes. Att vara överviktig lägger också mer stress på njurarna och gör det svårare för organen att filtrera bort avfall ur kroppen. Så här ackumuleras avfallsämnen i kroppen. Man kan börja minska övervikten med att ersätta söta drycker med vatten och mjölk eller ersätta socker och godis med ett minimum av fruktos. Man kan promenera lite varje dag, men ständigt öka tiden nästa dag.

### **Youtube-klipp**

<sup>5</sup><https://www.youtube.com/watch?v=PtROQjUkk9g&feature=youtu.be>

### **Min syn**

Fetma eller övervikt är inte bara ett problem till skönhet och utseende, utan detta tillstånd ökar risken för hälsoproblem. Överviktiga eller feta människor är alltid i risken att få många underliggande sjukdomar. Att minska en liten mängd av denna extra vikt kan gå långt för att minska eventuella hälsorisker. När feta människor ser sig själva i spegeln, tappar de ofta självförtroendet eftersom de är mindre attraktiva på grund av de extra fetter och som ett resultat är de ofta begränsade i sin livskvalitet. I de flesta fall är den främsta orsaken till fetma en ohälsosam livsstil, där människor konsumerar mycket processade livsmedel, färdiglagad snabbmat och snacks. Industriebearbetade livsmedel och snabbmat är mycket skadliga och orsakar skador i kroppen, så dessa ska inte användas och istället naturliga och hemgjorda livsmedel som är bra för kroppen bör användas. Många överviktiga människor känner sig missnöjda med sitt tillstånd och förlorar därför sitt självförtroende, först måste man hitta orsaken till sitt övervikt och sen kan man bestämma behandlingsmetoder för sjukdomen. Slutligen ska man tro att viktnedgången är möjlig och det är viktigt att försöka uppnå sitt mål.

---

<sup>4</sup> <https://unt.se/nyheter/uppsala/fetma-kan-ge-andningsuppehall-399001.aspx>

<sup>5</sup> <https://www.youtube.com/watch?v=PtROQjUkk9g&feature=youtu.be>

## **Källförteckning**

▫ <https://www.umo.se/kroppen/vikt/overvikt/>

▫ <https://www.1177.se/Ostergotland/sjukdomar--besvar/mage-och-tarm/fetma/overvikt-och-fetma-hos-vuxna/>

▫ [https://lakemedelsboken.se/kapitel/nutrition/overvikt\\_och\\_fetma.html](https://lakemedelsboken.se/kapitel/nutrition/overvikt_och_fetma.html)

▫ <https://unt.se/nyheter/uppsala/fetma-kan-ge-andningsuppehall-399001.aspx>

▫ <https://www.youtube.com/watch?v=PtROQjUkk9g&feature=youtu.be>

## **Förslag på platser på nätet med bra information**

### 1. Dieter och viktnedgång

<https://www.livsmedelsverket.se/matvanor-halsa--miljo/dieter-och-viktnedgang1#:~:text=Att%20f%C3%B6r%C3%A4ndra%20sin%20livsstil%20till,som%20har%20%C3%B6vervikt%20eller%20fetma>

### 2. Vikt, hälsa och välbefinnande

<https://www.dietdoctor.com/se/viktnedgang/vikt-halsa-valbefinnande>

### 3. Så går du ner i vikt

<https://www.itrim.se/ga-ner-i-vikt>

### 4. Viktnedgång för bättre hälsa

<https://nko.se/viktnedgang-for-battre-halsa/>

### 5. Viktminskning

<https://www.qi-niken.se/h%C3%A4lsomottagning/h%C3%A4lsoprogram/viktminskning-25215464>