

# En hund begravnen

I många delar av världen är det nu bara en minoritet av befolkningen som faller inom definitionen för normal kroppsvikt, medan merparten är överviktiga. Rapporter tyder på en inbromsning av överviktsutvecklingen i flera länder, men några tecken på en reell minskning av problemet har vi ännu inte sett. Det västerländska samhället är på många vis "fetande" med stort utbud av smakliga och lättillgängliga energirika livsmedel och teknik som hjälper oss att undvika fysisk aktivitet. I en sådan miljö försåras viktregleringen av att de hormonella systemen som påverkar aptitcentra verkar vara betydligt mer effektiva för att motverka viktmedgång än för att begränsa viktuppgång, liksom av att krafter kopplade till känslor som lycka, tröst och njutning får oss att äta av andra skäl än att vi är hungriga.

Mot denna bakgrund är det förstas inte så konstigt att det finns ett stort intresse för olika produkter och dieter för att komma till rätta med problemet, helst snabbt, smärtfritt och utan uppoffringar. Mat, piller, träningsredskap och dieter som utlovar ökad förbränning, blockerat fettupptag, mättnad hela dagen, "smältande" fett (som transporteras ut med urinen!) och förbättrad kroppssiluett – exemplen av lockande löften är otaliga. Men hur går det ihop? Hur kan det vara möjligt att antalet personer med övervikt fortsätter att öka om det finns så många och så enkla metoder som kan avhjälpa problemet? Ett års universitetsstudier i matematik räcker inte för att lösa den ekvationen. Det var förvisso längesen jag satt i den skolbänken men jag misstänker ändå att det ligger en hund begravnen här någonstans, att "x" inte kan lösas ut. Att det som verkar vara för bra också är det. Den trista sanningen är att vi ännu inte har några "quick fixes" att tillgå för att slippa äta mindre och/eller röra oss mer. Kanske kommer det heller

aldrig att bli så. Men ökad kunskap om hur aptitregleringen påverkas av interna och externa faktorer lägger i alla fall grunden för en framtida utveckling av produkter och miljöer som skulle kunna hjälpa oss att äta lagom. Genom att belysa aptitregleringens komplexitet och aktuellt kunskapsläge inom några aktuella områden kan förhoppningsvis detta temanummer bidra. Betydelsen av energitäthet, måltidsordning och moderna (in)aktiviteter för energiintag är några av de faktorer som diskuteras.

Kunskap om hur vår aptit påverkas av olika faktorer är förstas också omvändbar, det vill säga kan användas även i syfte att få dem som behöver det att äta mer. Många äldre och sjuka har en nedsatt aptit och riskerar att drabbas av undernäring, vilket också leder till ohälsa. Med tanke på den allt äldre befolkningen finns anledning att ta även detta problem på allvar.

Även våra smak- och doftpreferenser är viktiga för aptit och matval. Det är därför i sammanhanget intressant och relevant att beakta hur dessa sinnen utvecklas och kan påverkas hos små barn. Denna frågeställning utgör ett bidrag till årets löpande tema om "mat för barn". Inom ramen för "barntemat" belyser vi även problematiken som barn och ungdomar med glutenintolerans möter i sin vardag.

Nästa gång vi hörs är det den 8 oktober. Innan dess önskar jag er alla en trevlig sommar!

*Appropå viktreglering bidrar viktmedgång till positiva effekter på blodlipidprofilen, oavsett kostens sammansättning. Effekter på blodlipider av en viss kost behöver därför studeras vid viktstabilitet. I SBU:s rapport "Mat vid diabetes" konstaterar man att det finns skäl att vara observant på blodfetsprofilen hos personer som följer så kallade lågkolhydratkoster med hög fetthalt, speciellt vid viktstabilitet eller om vikten efter en initial nedgång börjar stiga igen.*

Läs mer om SBU:s rapport på sid 24.

Ett stort tack till Anders Sjödin för insatsen som gästredaktör för temadelen av detta nummer!



Susanne Björngelsson