

För mycket och för lite

I april i år fick jag förtroendet att bli ordförande för SNF Swedish Nutrition Foundation. Det är ett spännande och roligt uppdrag och jag ser fram emot att få vara med och arbeta för en seriös diskussion om nutrition och hälsa. Inte för att diskussion saknas idag – det gör den sannerligen inte, men seriositeten varierar.

I en klass för sig står alla erbjudande om bantningsmetoder, den ena mer besynnerlig än den andra. Det handlar ofta om ett cyniskt utnyttjande av människors desperata önskan att bli av med sin övervikt och bli så smala och tjustiga som de retuscherade modellerna i klädannonserna. Själv klämmer jag också på valkarna runt magen ibland och suckar missmodigt. Det finns en fetmaproblematik, som måste tas på allvar, men all övervikt är inte ett stort hälsoproblem. Det kanske är ett större problem att så många känner att de inte duger som de är, utan ständigt försöker göra om sig?

Att skumma dieter och piller marknadsförs på lösa grunder har vi vant oss vid, men inte heller nyhetsrapporteringen är alltid rättvisande. Enligt den journalistiska principen att "hund bet man" inte är en nyhet medan "man bet hund" är mer spännande får spektakulära händelser och påstående betydligt större utrymme än tråkiga sanningar. Att det är balansen (eller obalansen) mellan den energi vi stoppar i oss och den vi gör av med som avgör om vi går upp eller ner i vikt är ingen kioskvältare. Roligare är det då med sensationella nya viktminskningsmetoder. Oenighet mellan forskare – gärna etablissemangen mot någon ensam sanningssägare – är också populärt.

I ett globalt perspektiv är svält och undernäring fortfarande ett gigantiskt problem. Men också det är gamla nyheter, vi läser sällan om problemet och om vilka åtgärder som behövs. Efter ett par år med ökande antal undernärda ser vi nu en minskning och antalet kroniskt hungriga och undernärda är åter under miljardstrecket. Men 925 miljoner, som svälter är ändå 925 miljoner för många. Var sjätte sekund dör ett barn på grund av undernäringssrelaterade problem enligt FAO (FN:s organ för jordbruk och livsmedelsfrågor). Flest människor - 578 miljoner - lider av undernäring i Asien och

Stilla havsområdet. I relation till befolkningsantalet är situationen fortfarande sämst i Afrika söder om Sahara, där 239 miljoner människor eller 30 procent av befolkningen ständigt går hungriga.

Orsakssambanden bakom svältproblemen är komplexa och komplexa är också frågorna kring fetma och övervikt, liksom många andra frågor inom nutritionsområdet. Därmed inte sagt att problemen är olösliga. Men för att lösa komplexa problem behöver vi kunskap och för att få kunskap behöver vi forskning. Och forskningens resultat måste översättas från forskningska till vanliga och föras ut i samhället till beslutsfattare, opinionsbildare och intresserad allmänhet. Just därför är det så viktigt att det finns en organisation som SNF och en tidskrift som Nordisk Nutrition, som underlättar för många av samhällets viktiga informatorer att följa nutritionsforskningens framsteg och att värdera/sätta in dessa framsteg i ett större sammanhang.

För energibalansen är kvantiteten central men för en långsiktigt god hälsa spelar även kvaliteten och vår livsstil en avgörande roll. En kvalitetsfråga som debatterats livligt är hur olika fetter påverkar vår hälsa. Ett sätt att närma sig gåtans lösning är att kartlägga de utmaningar som följer med att studera samband mellan intag av mättat fett och hälsa i epidemiologiska studier. Detta är en av frågorna som belyses i det här numret, tillsammans med dagsaktuellt kunskapsläge i frågan om fettkvalitetens betydelse för hälsan.

*Annika Åhnberg
Ordförande SNF*

