



## ANNETTE KULLENBERG

### Får man komma med kritik av hela vårt samhälle?

Annette Kullenberg,  
författare, journalist, flanör.

**D**et är strålande att en del hälsosamma människor upptäckt att andra är för feta. Överviktiga. Eller smållfeta. Vad ska man göra åt det? Ingenting, menar jag.

Om ni inte är beredd på att slänga ut alla datorer, skrota bilarna, kasta ut tv-apparaterna genom fönstret och börja med vedeldning.

Det är inte ett enda fel på en mänska som väger för mycket eller så där in i spisen för mycket. Det går inte att försvara sig mot det moderna samhället.

Jag vet det är en enkel floskel. Det moderna samhället. Men blunda ett tag och tänk. Vilket försvar kan en stackare uppstå mot alla krav? Sitt framför datorn. Sitt framför tv:n. Sitt i din bil. Håll avståndet. Sitt i bilkön. Och sitt i flygplanet. Om du hoppar upp och ner kan du bli nerskjuten av särskilda marskalkar, »marshals«. Stå i kö. Stå stilla och trängs inte.

Sen har vi frisksportarna. De har

alltid ont och skadar menisker eller vader, får bristningar. Det heter motionärer, jag vet.

Inget att stå efter. Ta det lugnt. Koppla av. Mys hemma och här har du recept på lite dip. Det finns de som skär stavar utav morötter och dippar dessa i olika såser.

Jag känner själv ingen sådan, men har läst att det bör gå till så. Men folk. Hur är de? De håller i sig whisky och dippar pomes frites och pinnar med köttbullar.

**Det finns nu fler övernärda** än undernärda i världen. Vi som tillhör dem som äter för mycket. Av allt. Det är vi som sänder hjälp till barn som håller på att svälta ihjäl. Vi är fler, vi sitter så mycket framför datorerna att vi tjänar pengar och kan skicka iväg dem.

Bra. Men de som hungrar – vad kan de göra? Lika litet som de som väger för mycket. Barn som är undernärda från början får hjärnskador. Barn som är för feta som små har det svårt. Och vuxna som bara blir allt tjockare.

Vad ska vi göra?

Ingenting. Utom skicka mer hjälp till svältande barn. Nu idag.

Men den feta amerikanen eller svensken ska annars inte göra nånting. Inte börja gå ner i vikt eller så. Det tror jag är omöjligt. Det skulle innebära för stora förändringar. En som har jobb sitter mest hela dagen. En som inte har jobb orkar inte med så mycket mer.

Och de som går in i väggen. Ni vet hur det är. Det blir gärna ett par kakor till kaffet.

**Fyss mig långsamt.** Ska börja just med F. Låter obehagligt. Det är experter som tänkt till. Det gäller att ordina motion i stället för medicin. Fyss finns

bara i Sverige. Där står om alla motioner man kan ta till i stället för kalorier och piller. Det är nyttigt. Men det finns en hake: Man måste ringa till Statens folkhälsoinstitut för att få denna bok.

Det innebär faktiskt att man måste resa sig ur tv-soffan och leta reda på ett nummer och sen ringa upp och tala om sitt namn och skämma ut sig. Någon-ting inom mig säger: Aldrig i livet att jag ringer till något sånt där statligt.

Kan jag få en Fyss, tack. Det är väl inga fetknoppar som skrivit den? Nej, jag bara undrade. Smala människor va, såna som oroar sig för de feta. Vart ska detta bära hän? Ut med spisen, kapa vattenledningen.

Det gäller nog att några från Fyss kommer och slänger ut en del av våra vanor. Så att vi får börja bära vatten igen, så att vi får hugga ved, så att vi får

börja mala mjöl och odla. Sånt som tar på krafterna.

Men försök få en mänska att ändra sina vanor. Det är skrämmande med förändring.

Fyss: Hör upp! Man kan inte ändra på människor som mår bra. Till dess de blir sjuka. Men inte ens då är det många som ändrar sig.

Hur är det i dag? Med samhället.

**Jag tror att behovet av tröst** är det mesta var och en behöver. Så att de slipper vara så arga, så att de slipper dämpa allting. Svälja allt. Släpa sig till bussen och tänka: Jag duger inte. Jag är tjock.

Det är du inte.

Du är du. Och sen har en del som gillar att spela tennis och tjäna mycket pengar hittat på allt mellan himmel och jord för att du ska sitta stilla. Sen har de satt upp automater nära dig. Och där finns det godis och läbbiga mackor, gamla med kladdig ost. Samt läsk.

Vad har en vanlig enkel fetknopp med detta att göra? Utom att han drabbas. Utan att veta varför.

Nu ska han eller hon gå ner i vikt genom motion. I ett kallt land som Sverige. Kul.

Nej, hörni statliga hälsovårdare. Skriv en ny bok med titeln »Kyss«. Lite ömhet och värme kanske dämpar den värsta ångesten.

Men det gör inte motion för motionen blir bara tillfällig, ett extra måste. Och sen blir ångesten ännu värre. Och det dåliga samvetet: Här sitter jag och smäller i mig, medan ...

Ja, ni vet hur det är när man inte kommer sig för. Fast doktorn har sagt till på skarpen, eller med ett milt allvar.

Inga goda råd från min sida. Utom möjligen »Kyss varandra«.

Smalisar – när skriver ni den boken?

PS. Värdelöst vetande: En burk med 33 centiliter läsk innehåller socker som motsvarar 12 sockerbitar.

Annette Kullenberg