

Jojo- bantning en del av naturen

Under 1990-talet diskuterades intensivt om det var farligt för hälsan att kroppsvikten växlade. Varje ögonblick sysslar ungefär 50 procent av Sveriges kvinnor med någon form av bantning, och uppenbarligen lyckas de inte särskilt väl eftersom detta försiggår oavbrutet år ut och år in. Men frågan om bantningens potentiella farlighet väckte nytt intresse när flera seriösa forskare oberoende av varandra publicerade rapporter som visade att viktpendling, också kallat jojo-bantning, skulle kunna vara förenat med en ökad dödlighet. För vissa uppgivna bantare kom det som en himlasänd information att det var viktigare för hälsan att hålla sig rund än att kämpa förgäves med överflödskilona. Andra lutade sig mot data som entydigt visade att övervikt och fetma är oberoende riskfaktorer för såväl omfattande sjuklighet som ökad dödlighet.

Omfattande efterföljande analyser av de vetenskapliga artiklar som låg till grund för påståendet om jojo-bantningens farlighet visade dock att det kanske inte var så farligt ändå. Undersökningarna var välgjorda, och det handlade ingalunda om forskningsfusk utan om tolkning av befintliga data. Ett problem med denna typ av analys har ju alltid varit att veta om viktneigången har varit frivillig eller ofrivillig. Även om forskarna gjorde insatser för att ur statistiken eliminera individer som kanske gick ner i vikt på grund av sjukdom (infektioner, inflammationer, tumörer eller annat), kunde det inte utslutas att sådana dödsfall ändå dragit upp statistiken och gett en till synes ökad risk för viktpendlare. Hur det än varit menar ingen forskare i dag att det är meningslöst att försöka gå ner i vikt för att förbättra sina överlevnadschanser och minska sin sannolikhet att drabbas av fetmans följsjukdomar.

Men debatten om jojo-bantningens farlighet leder vidare till ett långt större biologiskt perspektiv. För viktpendling försiggår i naturen som en helt integrerad och normal del i vår tillvaro. Menstruationscykeln innebär inte bara PMS, humörsvängningar, smärtor, obehag och spända bröst utan också en viktvariation med en ökad vikt på i snitt något kilo från ägglossningen fram till dess att menstruationen sätter igång. För många kvinnor är detta en period som också följs av ändrade kostvanor. Vissa kvinnor med stort sötsaksbehov beskriver till exempel att choklad blir fullkomligt oemotståndligt veckan före mens och gör det ytterligare svårt att stå emot



suget framför allt efter godsaker. Vid välgjorda kostundersökningar måste man således kontrollera för var i menscykeln en intervention genomförs.

Graviditeten är en annan av naturens normala viktpendlingssituationer. En graviditet innebär i snitt en viktuppgång på 12–14 kilo, men variationerna är omfattande. Ett år efter förlossningen har vissa kvinnor gått ner till 12 kilo under ursprungsvikten, medan andra förblivit 20 kilo tyngre. Många kvinnor som söker läkarhjälp för fetma beskriver i själva verket att det är graviditeterna som har varit den utlösande faktorn för deras viktproblematik. Om man nu analyserar viktväxlingens olika förlopp kan flera mönster urskiljas. Kvinnor som går in i graviditeten med fetma ökar faktiskt inte mera i vikt än sina magra medsystrar, även om vikten hela tiden ligger högre men på en pa-

INTE SÅ FARLIGT

Viktpendling är en normal företeelse i naturen. Och den som analyserar data till stöd för påståendet att jojo-bantning är farlig får bereda sig på en överraskning.

Foto: Anja Roesnich/
IBL



rallell kurva. Den stora risken är kraftig viktökning under graviditet, som många år efter förlossningen leder till en ökad risk för tilltagande övervikt. Har man dessutom inte lyckats gå ner till nära ursprungsvikten ett år efter förlossningen är det en ogynnsam signal för utvecklingen under följande år.

Vikten växlar även något under årtiderna. Forskarna har diskuterat om detta beror på insöndringen av hormoner som reagerar på dagsljus, och sömnvaka-hormonet melatonin har ofta nämnts i dessa sammanhang. Livsstilen kan spela roll. I mörkret kurar vi ihop oss och fysisk aktivitet avtar. Men det kan också röra sig om våra sociala beteenden. I USA är Thanksgiving i slutet på november den stora mathelgen och betydligt större än jul och nyår, som är årets stora frosserievenemang för många européer. Man har kunnat visa att det sker en viktökning i USA från slutet av november fram till det nya året. Vikten går sedan tillbaka mot ursprungsnivån, men inte fullt ut – och slutresultatet blir en sicksack-kurva, som hela tiden går uppåt över decennierna.

Den som tappert bestämmer sig för att gå ner i vikt gör nästan alltid detta i början av året. Undersökningar av 12 000 europeiska kvinnor visar att nästan alla bantningsaktiviteter äger rum under januari–mars. Under sommaren gläds man åt utelivet och kalorierna, och den begränsade bantarentusiasen som börjar i september i och med baksmällan efter sommarens grillfester är en bråkdel av nyårslöftenas utfästelser.

Men vikten kan växla även av andra skäl. Engelska forskare har väl undersökt viktpendlingen i Gambia, där vikten varierar under året, lika naturligt som vi

HUR VIKTIG ÄR VIKTEN?

Den som är överviktig och jobbar med att gå ner i vikt på ett förnuftigt sätt gör ingenting som är emot naturen, förklarar författaren av den här artikeln.

Foto: Muriel De Seze Petersen/Scanpix

européer är solbrända på sommaren och bleka på vintern. När maten tar slut och torrtiden inträffar går vikten ner med ett par tre–fyra kilo för flertalet gambier. Med detta följer en nedsatt fruktsamhet. Viktnedgång leder till att menstruationerna kan upphöra och därmed fertiliteten. Därför föds flera barn under tiden med relativ hungersnöd: de har blivit alstrade under överskottsperioden nio månader tidigare.

I Mauretanien och Uganda förekommer fortfarande så kallade fattening huts (gödningskojor) – en paradoxal och omvänd form av jojobantning. Unga blivande brudar läses in i hyddor och göds upp med 5 liter helmjolk om dagen under närmare sex månader. En fet brud gör brudgummen lycklig och är en garanti för välstånd, hälsa och fruktsamhet. Hur det går efteråt förtäljer dessvärre inte historien.

Årstidsvariationernas betydelse för vår kroppsvikt finns inte bara i utvecklingsländerna. I Europa dokumenterade man till exempel i England och Irland redan på medeltiden årtidsväxlingarnas effekt på kroppsvikten. Det var först under sensommaren, när skörden kunde bärgas, som man kunde äta sig riktigt mätt. Dagen 1 augusti kallades för Lammas Day, som är en förvrängning av Loaf Mass Day, en dag när man åter hade säd för att baka bröd och bullar.

Viktpendling kan både vara en ökning inför kommande behov och en minskning på grund av påtvingade yttre omständigheter. Men det kan också ingå som led i en välplanerad nutritionsstrategi. Efter sommaren ökar brunbjörnen sitt energiintag med upp till 300 procent och är riktigt fet då han kryper in i idet när snön börjar falla. Där sjunker kroppstemperaturen till några grader och pulsen går ner till ett par slag i minuten. Björnen är en veritabel energisparbössa, som inte gör av med många kalorier i sitt ide, och ändå lyckas honan i vintermörkret föda sina ungar och dia dem till dess de tumlar ut i vårsolen.

Flyttfåglar är omsorgsfullt studerade. De har en beundransvärd strategi för att lagra in överskott av energi inför långa flygningar såsom över Sahara eller över stora hav som den Mexikanska golfen. En fågel som väger 100 gram kan flyga oavbrutet i fyra dygn, vilket naturligtvis förutsätter bränsletillgång, när inget finns att äta på landbacken under fågelsträckan. Där flygbolagen använder datorer för att inför en flygning beräkna rätt mängd bränsle i tankarna – inte för mycket som onödigt barlast, och definitivt inte för lite så att man inte når målet – har fåglarna egna inbyggda optimeringssystem. Femtio procent av fågelns vikt utgörs av fett vid startögonblicket. Det är ungefär den procenthalt fett som en gravt överviktig patient, som i dag är kvalificerad för fetmakirurgi, kan uppvisa vid en mätning av kroppssammansättningen. De feta patienterna är svårörliga, men fåglarna hanterar sin bränsletank galant. Fåglarna flyger tills de praktiskt taget har tömt fettförråden, och kan falla döda ner i havet om stormar eller motvind rubbar deras planering.

I vår historia är svält och viktpendling väl dokumenterade. Redan på egyptiska pyramider finns avbildningar av svältande män och kvinnor med magra extremiteter, tomma hängande bröst och väl synliga revben. Och ur biblisk synpunkt kan Josef beskrivas som världens första nutritionskonsult. I Första Mosebok 41:2-5 beskrivs Faraos dröm om sju fula och



magra kor som åt upp sju vackra och feta, och på samma sätt magra ax som uppslukade frodiga och feta. Josef tolkade drömmen korrekt, förutskickade hungersnöd efter överskottsår och påbjöd lagring. Det var därför egyptierna hade överskottsmat att sälja när Josefs bröder molokna kom för att köpa säd till sitt hungrande folk i Israel.

Det är väl känt att skönhetsidealen har blivit allt längre och allt tunnare. 1951 vägde fröken Sverige 68 kg och var 171 cm lång – en mullig blondin som liknade dåtidens yppiga filmstjärnor: Marilyn Monroe, Jayne Mansfield, Diana Dors och vår egen Anita Ekberg. Trettio år senare var fröken Sverige 175 cm lång och vägde 49 kg – ett rent anorektiskt skönhetsideal. På senare år har två latinamerikanska kvinnors öde väckt stor uppmärksamhet. Ana Carolina Reston och Eliana Ramos var båda vackra fotomodeller, som svalt ihjäl sig i en malign form av anorexi. Det mest otäcka, utöver den onödiga bortgången av två unga vackra kvinnor, är de upprörande modellbilderna som visas av dessa kvinnor, där de fullkomligt utmärglade har klätts på eleganta modekläder. Sedermera har även myndigheterna reagerat, eftersom dessa patologiska kroppar har blivit outhärdliga förebilder för unga flickor, och det finns nu länder där man förbjudit att visa bilder på fotomodeller som inte kan uppvisa ett visst rimligt minimi-BMI.

Om våra europeiska högtider leder till viktpendling kan detsamma sägas om den arabiska ramadantraditionen. Tiden för ramadan är kopplad till månörelserna och varierar därför under åren. Ramadan innebär att man inte äter, dricker eller har sexuell umgänge mellan soluppgång och solnedgång, men därefter är det fritt fram. I princip är ramadan inte mycket annorlunda som begrepp än den katolska kyrkans fasta, det vill säga tanken att man genom en personlig uppoffring bidrar till att hylla ett religiöst ideal. Koranen är också mycket liberal och undantar från fastekravet unga, sjuka, gravida, ammande och resande. Forskare har naturligtvis intresserat sig för denna gratischans att studera viktpendling, men dessvärre har inte kvaliteten på dessa undersökningar varit särskilt hög. Vissa ambitiösa försök har dock gjorts och det visar sig att vikten egentligen inte går ner under en ramadanfasteperiod. Man tar igen under de mörka timmarna vad man förlorat under de ljusa. När välgjorda undersökningar har presenterats har man kunnat visa att det totala energiintaget är oförändrat, men att man har förändrat proportionerna mellan energigivarna och äter mera protein och fett än kolhydrater. För övrigt sker ingenting som vare sig ökar eller minskar kroppsvikten eller innebär någon som helst hälsorisk.

Tidigare forskningsresultat om jojo-bantningens farlighet har alltså kunnat avfärdas. Det finns i dag ingen anledning att låta bli att arbeta med sin övervikt för att på ett förnuftigt sätt gå ner i vikt och kunna hålla den bestående vikten på en lägre och mera hälsosam nivå. I ett vidare biologiskt perspektiv är jojo-bantningen som företeelse ingenting unikt. Viktvariation är en naturlig och integrerad del i både djurens och människornas liv.

Stephan Rössner
professor emeritus,
Karolinska institutet, Stockholm
stephan@rossner.se

BÖCKER



Pankreas och blodkärl »inifrån«. Ur boken »En annorlunda resa i vårt inre«.

Mått på kroppens under

»Att leva är att ta mått på ett under«, skriver författaren Björn Ranelid i förordet till en annorlunda bok som gavs ut i Lund förra året. »En annorlunda resa i vårt inre« är ett multikonstverk som tilltalar sina läsare på tre mycket olika språk. Medicinarens sakliga framställning av funktionerna hos kroppsdelar och organ varvas med poetens vidlyftiga tankeutflykter, medan allt kopplas till det visuella språket hos en rad mästertligt utförda medicinska illustrationer. Bokens författare, kirurgiprofessor Ingemar Ihse, socionomen/poeten Bo Bjelvehammar och bildkonstnären/medicinske illustratören Bo Veisland, har tillsammans skapat en volym som tar mått på många av människokroppens under.

Läsaren får i tur och ordning veta vad som händer i hjärnan när man vill göra guld, som Strindberg, och hur hjärtats hålrum är kopplade till de många blodkärl som leder dit respektive därifrån.

Vi får veta att Descartes hade fel i fråga om själens säte: det är inte tallkottkörteln, utan det utomjordiskt säregna bihang som läkare kallar för pankreas och patienter för bukspottkörteln. Denna körtel »rider över kotpelaren« och massproducerar livsnödvändiga hormoner, exempelvis insulin, som gör att vi kan smälta vår föda och hålla kroppen vid liv. Pankreas är – precis som det anstår en själ – något svårhanterligt, omtalar boken. »Ingenting tycks hjälpa när kri-

ser uppstår på Nordirland, i Mellanöstern – och i pankreas«, har invärtesmedicinare och kirurger länge sagt.

Förr i tiden stod man mer eller mindre handfallen om bukspottkörteln drabbades av en tumör eller inflammation, eller om dess insulinproducerande celler – de Langerhansska öarna – slutade fungera. I dag är pankreaskirurgi inte längre den riskfyllda hantering som den var för 20–30 år sedan: åtta av tio patienter med svår pankreatit överlever numera sina operationer. Och de Langerhansska öarnas produktion kan ersättas med insulin utifrån eller genom transplantation.

»En annorlunda resa i vårt inre« är späckad med åskådliga närbilder av en rad utvalda organ som beskrivs i minsta detalj. Den som inte nöjer sig med stillbildernas detaljrikedom kan följa bokens förgrening till Internet och webbsidan www.enannorlunda-resa.se. Där finns rörliga bilder animerade av Bo Veisland, sedan många år känd som en framstående medicinsk illustratör. Med hjälp av hans animationer kan man följa hjärtats arbete, se hjärtslagen eller resa med ljudet genom örat i 3D. Det som känns mest är animationen av en regelrätt rotfyllning av en tand, skildrat från första borrhkontakt till sista åtdragningen av en skruv rätt ner i tandroten. Materialet är såväl konst som informativt undervisningsmaterial.

Gabor Hont