



EFNI:

Líkamsþyngd barna á höfuðborgarsvæðinu bls. 1-2

Ritstjórn

Sigríður Haraldsdóttir
sviðsstjóri, ábm.

Hildur Björk Sigbjörnsdóttir

Ritstjóri

Jónína M. Guðnadóttir

EMBÆTTI LANDLÆKNIS HEILBRIGÐISUPPLÝSINGAR

Barónsstíg 47
101 Reykjavík
Sími: 510 1900
Bréfasími: 510 1919

Netfang: mottaka@landlaeknir.is
Veffang: www.landlaeknir.is

Heimilt er að nota efni þessa
fréttabréfs, sé heimildar getið.

LÍKAMSPYNGD BARNNA Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

Á næstu dögum verður birt á vef Embættis landlæknis skýrslan *Líkamsþyngd barna á höfuðborgarsvæðinu*. Skýrslan byggir á árlegum mælingum skólaheilsugæslu höfuðborgarsvæðisins á hæð og þyngd grunnskólabarna, en undanfarinn áratug hafa þær upplýsingar verið skráðar í samræmda skráningarkerfið Ískrá. Þá byggir skýrslan enn fremur á rannsókn Brynhildar Briem, *Breytingar á hæð og þyngd 9 ára skólabarna í Reykjavík 1919–1998* (1999).

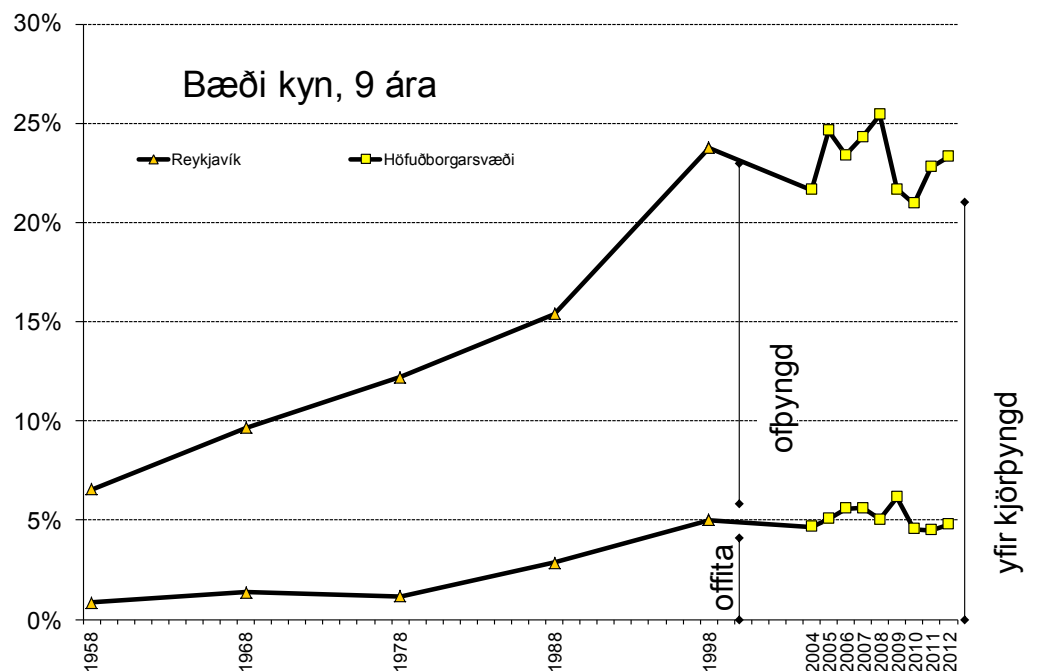
Í ofangreindri skýrslu er sjónum einkum beint að offitu og ofþyngd barna (börnum yfir kjörþyngd) en ekki að hlutfalli þeirra barna sem teljast of létt eða í kjörþyngd. Niðurstöður mælinga skólaheilsugæslu höfuðborgarsvæðisins sýna að ekki hefur orðið afgerandi breyting undanfarinn áratug á hlutfalli 9 ára barna yfir kjörþyngd. Fyrri rannsóknir höfðu hins vegar sýnt talsvert mikla aukningu á

hlutfalli 9 ára barna yfir kjörþyngd á tímabilinu 1959–1998.

Mælingar á holdafari og líkamsþyngd

Líkamsþyngdarstuðull er reiknaður út frá þyngd og hæð einstaklinga, kg/m^2 . Honum er gjarnan skipt niður í flokkana *undir kjörþyngd*, *kjörþyngd*, *ofþyngd* og *offitu* en algengt er að slá tveimur síðastanefndu flokkunum saman og kalla *yfir kjörþyngd*.

Helsti kosturinn við notkun líkamsþyngdarstuðuls er hversu auðvelt er að reikna hann en auk þess þykir hann gagnast vel til þess að fylgjast með breytingum á hópum yfir tíma, svo sem líkamsþyngd þjóðar eða tiltekinn aldurshópa. Aðferðin er hins vegar hvorki gallalaus né óumdeild. Líkamsþyngdarstuðull gerir til dæmis ekki greinarmun á vöðvamassa og fitumassa né heldur á mismunandi



Hlutfall barna yfir kjörþyngd, þ.e. of feit eða of þung

*Ekki hafa orðið
afgerandi
breytingar
undanfarinn áratug
á hlutfalli 9 ára
barna yfir
kjörþyngd.*

líkamsbyggingu einstaklinga. Þá deila sérfræðingar um hvar draga skuli mörkin milli flokka líkamsþyngdar og hversu skaðlegt það sé heilsu fólks að vera í ofþyngd. Skaðsemi þess að vera með líkamsþyngdarstuðul í offitu er hins vegar minna umdeild.

Helstu niðurstöður

Eins og meðfylgjandi mynd gefur til kynna sýndu fyrri rannsóknir mikla aukningu á hlutfalli 9 ára barna yfir kjörþyngd á síðari hluta 20. aldar. Þannig voru tæplega 1% 9 ára barna í Reykjavík of feit árið 1958, eða samtals 6,6% yfir kjörþyngd. Árið 1998 voru hins vegar 5% barna á sama aldri mæld of feit en 23,7% níu ára barna töldust vera yfir kjörþyngd. Mælingar undanfarinn áratug gefa hins vegar ekki tilefni til þess að ætla að merkjanleg aukning hafi orðið á hlutfalli 9 ára barna yfir kjörþyngd. Samkvæmt nýjustu mælingum skólaheilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, frá árinu 2012, voru 4,8% 9 ára barna á höfuðborgarsvæðinu of feit, 18,5% þeirra of þung eða samtals rúmlega 23% yfir kjörþyngd.

Aðgát í umræðu um holdafar

Mikilvægt er að fylgjast með þróun ofþyngdar og offitu hjá íslenskum börnum með þeim hætti sem nú er gert enda gefur þessi mælikvarði ákveðnar vísbendingar um heilsufar þjóðarinnar. Hins vegar ber að varast að oftúlka sveiflur sem kunna að verða á stuttu tímabili, t.d. milli tveggja ára. Slíkar sveiflur endurspeglar ekki endilega langvarandi, undirliggjandi breytingar á þyngd íslenskra grunnskólabarna.

Ennfremur skal áréttað hversu mikilvægt er að umræðan um þyngd skólabarna skyggi ekki á umræðu um mikilvægi hollrar fæðu fyrir börn og nægrar hreyfingar. Öll börn þurfa að hreyfa sig og borða hollan mat, óháð því hvort þau eru í kjörþyngd eða ekki. Hluta af neikvæðum afleiðingum offitu má rekja til þess að börnum yfir kjörþyngd líður oft illa vegna neikvæðra viðhorfa, fordóma og mismununar vegna holdafars í samfélaginu. Virðingar og umburðarlyndis skal því ávallt gætt þegar rætt er um líkamlegt útlit fólks.

Stefán Hrafn Jónsson
Hildur Björk Sigbjörnsdóttir