

Aukakílóin geta valdið astma

Það eru tvöfalt meiri líkur á þeir sem eru of feitir þróa með sér astma en þeir grönnu. En fitan sést því miður ekki alltaf með berum augum. Það er nefnilega líka hægt að vera innanfeittur...

Danskir vísindamenn hafa skrifað enn einn kaflann fyrir mikið safn efnis um lífsstílsjúkdómum. Sýnt hefur verið fram á að það eru tvöfalt meiri líkur á þeir sem eru of feitir þróa með sér astma en þeir grönnu.

„Niðurstöður okkar eru í góðu samræmi við þær tölur sem við sjáum frá öðrum löndum svo þessi áhætta er greinilega líka til staðar í Danmörku,“ segir Betina Thuesen, sérfræðingur á sviði læknafræðilegrar líffræði við Rannsóknamiðstöðina um forvarnir og heilbrigði á sjúkrahúsinu í Glostrup.

Enn er ekki vitað hvernig fituframurnar stuðla að þróun astma.

„Við vitum enn mjög lítið um hvernig þetta gengur fyrir sig og mikil vinna er eftir við að átta sig nákvæmlega á samhenginu. En því hefur verið slegið föstu að minni líkur eru á að grannur og hraust fólk fái astma og þar er komin enn ein ástæða fyrir því að halda sér grönnum/grannri og borða hollan mat,“ segir Betina með áherslu.

Innanfeitt fólk

Oft er nóg að skoða sig vandlega í speglinum til að sjá að hvernig ástandið er. Við getum talið spikfell-ingarnar og gerum okkur auðvitað grein fyrir að nú er komið meira en nóg. Það er kominn tími til að hefja skipulega líkamlega þjálfun og að koma böndum á mataræðið.

„En þótt þú sért grannur/grönn þarf það ekki endilega að þýða að þér sé óhætt. Fitna getur nefnilega setið á þörmunum og þá sést hún ekki. Þá er alveg jafn mikil hættan á að þróa með sér astma eins og þegar fitan sést, það er tvöfalt meiri en hjá þeim grönnu sem ekki eru með fitu á milli þarmanna.“

Öll þekkjum við fólk sem treður í sig sælgæti og ruslfæði en er samt eins og horrengrur. En þegar nánar er að gáð, það er á milli þarmanna, þá

situr fitan þar og stuðlar að aukinni áhættu á lífsstílsjúkdómum á borð við astma, að sögn Betinu.

„Við verðum þess vegna að hafa gætur á ástandinu og horfa gagnrýn-

um augum á það sem við látum ofan í okkur og hvort við hreyfum okkur nóg. Miklar líkur eru á að grannur karl eða kona, sem ver tíma sínum að miklu leyti í sófanum og neytir skyndibita og sælgætis, sé líka með fitu á milli þarmanna.“

Hænan eða eggíð

Ef þróun astma tengist offitu er eðlilegt að spyrja hvort komi á undan. Þyngist fólk vegna þess að astminn kemur í veg fyrir fullnægjandi hreyfingu eða fær fólk astma vegna þess að fitan hefur áhrif á ónæmiskerfið?

„Hópurinn hefur rannsakað það og í ljós kom að fólk þyngist fyrst áður en það fer að þróa með sér astma,“ fullyrðir Betina.

Fituframurnar hreyfa við ónæmiskerfinu

Það er líkamanum eðlilegt að safna fitu sem hægt er að grípa til á mögru árunum. Fituefni gegna lykilhlutverki í öllum frumum líkamans og sumar tegundir fitu eru lífsnauðsynlegar og alls ekki ætlað að valda líkamanum tjóni.

En hvað veldur því að óþarfa fituframur fara að valda astma?

„Það er góð spurning sem við gerum því miður ekki svarað fullnægjandi enn. Við vitum frekar fátt um það sem hreyfir við ónæmiskerfinu og veldur að lokum astma,“ segir Betina.

„Ein ástæða getur verið aukinn þrýstingur á lungu of feits fólks en hann breytir andardrættinum og getur orsakað astmaeinkenni. En það útskýrir ekki hvers vegna innanfeitt fólk er líka í áhættuhópi.

Við rannsökum nú hverju frumur í fituvef breyta í líkamanum. Vitað er að þær senda frá sér fjölmörg kemisk efni sem sum hver valda þrota, það



SIGUR VINNST HÉR

**Fyrsti sigurinn er sigur hugans
- ég vil og ég get**

Síðan skref fyrir skref, hver áfangi er mikill sigur.
Þannig vinnum við - byggjum upp fólk eins og þig
með endurhæfingu á Reykjalundi - fyrir lífsins smáu og stóru sigra.

Hugurinn er sigurafl - taktu ákvörðun tryggðu þér sigurmiða í síma **552 2150** eða á **sibs.is**

40 ^{um} milljónir
í hverjum
mánuði 2010

HAPDRÆTTI



... fyrir lífið sjálft



32.531 vinningar verða dregnir út á árinu. Miðaverð óbreytt 1.000 kr.

er bólguð án sýkla. Ekki er ólíklegt að það ástand geti svo kallað fram astma. Þetta ferli þekkist hvað aðra sjúkdóma varðar, t.d. sykursýki,“ útskýrir Betina.

„Vísindamennirnir þurfa þannig að átta sig á hvernig boðefni frá fitu-frumunum virka. Það virðist kannski einfalt mál en er í raun mjög flókið. Hvert efni fyrir sig virkar á ákveðinn hátt en gætu haft allt önnur áhrif í samspili með önnur boðefni.

Rannsóknir hafa fram að þessu einkum snúist um nokkur boðefnanna en niðurstöður eru ekki ótvíræðar. Okkar biður því mikið rannsóknarstarf áður en við getum litið svo á að gátan sé leyst,“ bætir Betina við.

is, lítið hefur verið gert af því að greina á milli þessara tveggja tegunda í rannsóknum. En ef ég ætti að giska, myndi ég nefna astma án ofnæmis vegna þess að fátt bendir til þess að fita tengist líka ofnæmi.“ Og Betina segir að sjónum verði sérstaklega beint að astma með eða án ofnæmis í næstu rannsóknarverkefnum.

Erfitt að rannsaka börn

„Rannsókn okkar beindist eingöngu að fullorðnum. En það er auðvitað líka rétt að skoða samhengið á milli astma og offitu hjá börnum, ekki síst í ljósi þess að of feitum börnum fjölga stöðugt,“ segir Betina.

„Vandinn er bara sá að miklu erf-

feitt,“ segir Betina að lokum.

Nokkrir rannsóknarhópar hafa engu að síður reynt að gera það og þótt niðurstöðurnar séu ekki ótvíræðar benda þær til þess að staðan sé svipuð hjá börnum og fullorðnum.

Um offitu og astmarannsóknina

Rannsóknamiðstöðin um forvarnir og heilbrigði hefur skoðað 6.000 Dani og fylgst með þeim sem ekki höfðu astma fyrir um fimm ára skeið.

Niðurstöður sýna að tvöfalt meiri líkur voru á því að þátttakendur með of mikla fitu á líkamanum þróuðu með sér astma.

Í útreikningunum var tekið tillit til lífsstílsþátta á borð við reykingar og félagslega stöðu.

Vísindamennirnir geta enn ekki ert fullyrt um hvort það dragi úr einkennum og lyfjanotkun ef fólk greinist EFTIR að það hefur greinst með astma. Rannsóknir annars staðar benda þó til þess að það sé líklega gagnlegt að greinast en gera þarf stóra rannsókn með mörgum þátttakendum til þess að geta fullyrt nokkuð um það. Sú niðurstaða er þó frekar líkleg að megrun sé mikilvægt skref fyrir astmasjúklinga í átt til betra lífs með færri einkennum og minni notkun lyfja.

Niðurstöður rannsóknarinnar hafa birst í vísindaritinu Clinical and Experimental Allergy.

Því hefur verið slegið föstu að minni líkur eru á að grannt og hraust fólk fái astma og þar er komin enn ein ástæðan fyrir því að halda sér grönnum/grannri og borða hollan mat.

Ofnæmi eða ekki ofnæmi

Stundum orsakar ofnæmi astma-kast en það er ekki nærri alltaf svo auðvelt að skilgreina hver sökudólgurinn er. Hann getur líka verið líkamleg áreynsla, kuldi, hiti, ryk eða jafnvel streita.

„Við vitum ekki hvort ofþyngd kallar fram astma með eða án ofnæm-

iðara er að rannsaka svona lagað hjá börnum. Mikill munur getur verið á þroskastigi og -ferli barna á hinum ýmsu tímabilum æskunnar.

Hóparnir verða að vera mjög áþekk-ir svo hægt sé að bera niðurstöðurnar saman. Það er erfitt í hópi barna. Það er til dæmis flókið mál að skilgreina hvenær barn á ákveðnum aldri er of

Hvað er Astma- og ofnæmisfélagið?

Talið er að um 5% íslendinga séu með astma. Astmi er mun algengari hjá börnum en fullorðnum, eða um 18-28%. Þá má telja að um 15% íslendinga hafi ofnæmi.

Skrifstofa félagsins er við Síðumúla 6, 108 Reykjavík, í húsi SÍBS. Skrifstofan er opin á mánudögum frá kl. 9-15.

Félagið talar máli félagsmanna við yfirvöld heilbrigðismála, kennslumála og við aðra áhrifahópa í þjóðfélaginu.

Á skrifstofu félagsins er hægt að fá margskonar fróðleik um astma og ofnæmi.

www.ao.is

Astma- og ofnæmisfélagið • Síðumúla 6 • 108 Reykjavík

