

Ny europeisk forskning om overvekt og fedme:

SÅ MYE ØKER

Av CAMILLA HUUSE og INGVID SILSETH

Ny europeisk forskning, som inkluderer 68 000 nordmenn, viser at overvekt før fylte 40 år øker risikoen for enkelte krefttyper. For livmorkreft øker risikoen med 70 prosent.

Samlet sett øker risikoen for fedmerelaterte kreftformer med 15 prosent, dersom du blir overvektig før fylte 40 år, viser forskningen.

Noen krefttyper har spesielt høy risiko. Øverst på lista står livmorkreft for kvinner (70 prosent), etterfulgt av nyrekreft for menn (58 prosent) og tykktarmskreft for menn (29 prosent).

– Forskningen viser at vektøkning i voksen alder er assosiert med økt risiko for flere kreftformer, sier Tone Bjørge, professor ved Institutt for global helse og samfunnsmedisin ved Universitetet i Bergen, til VG.



Tone Bjørge, professor ved Universitetet i Bergen. Foto: KIM E. ANDREASSEN, UIB

Hun og flere forskere ved Universitetet i Bergen har deltatt i arbeidet med en stor, europeisk studie – den såkalte Me-Can studien.

Stort forskningsprosjekt

Forskere har hentet ut data fra nasjonale helseundersøkelser i Norge, Sverige og Østerrike. 221 274 personer er inkludert i studien. For å bli inkludert i studien måtte deltagerne ha gjennomført to eller flere helseundersøkelser, som blant annet innebærer måling av vekt og høyde, i perioden 1972–2014.

For deltagerne i studien hadde det i snitt gått 10 år mellom hver helseundersøkelse. Personene i studien ble fulgt opp i en periode på gjennomsnittlig 18 år.

Studien er en såkalt kohortstudie. Det vil si en studie der man følger en gruppe mennesker over tid og ser hvem som utvikler sykdom. Det viktigste formålet med en slik studie er å identifisere årsaker til sykdom.

– Dette er en stor kohortstudie hvor vi har brukt helseundersøkelser i Sverige, Norge og Østerrike og koblet disse opp mot nasjonale kreftregistre. Alle deltagerne har hatt et personlig ID-nummer, som har gjort at vi har kunnet følge dem over tid, forklarer Bjørge.

Studien fant:

- Gjennom oppfølgingsperioden i studien ble 27 881 personer diagnostisert med kreft.
- 9761 (35 prosent) av disse ble relatert til fedme.
- Personene i studien som hadde

Kroppsmasseindeks (BMI)

● BMI (body mass index) er en målestokk for vekt i forhold til høyde. Veier du 65 kg og er 1,70 m høy, har du en BMI på: $65 / (1,7 \times 1,7) = 22,5$ (normalvektig)

● BMI under 18,5: Undervektig

● BMI 18,5 - 24,9: Sunn og normal vekt

● BMI 25 - 29,9: Overvektig

● BMI over 30: Fedme

fedme (BMI over 30) ved første og andre helseundersøkelse hadde høyest risiko for fedmerelaterte kreftformer, sammenlignet med dem som hadde normal BMI ved de to første målingene. Risikoen økte med 64 prosent for menn og 48 prosent for kvinner.

● Spesielt var risikoen høy for personer som utviklet overvekt før fylte 40 år.

– Hvor lenge en person er overvektig, når en person blir overvektig og hvor overvektig personen er, har vist seg å ha stor betydning, sier Bjørge.

– Hovedbudskapet er å unngå vektøkning, fordi det reduserer risikoen for kreft.

– Et viktig helsebudskap

Bjørge forklarer at forholdet mellom overvekt og kreft har vært forsket mye på. Det at fedme øker risikoen for flere krefttyper er kjent, men for hver ny studie på feltet bringes kunnskapen til et høyere nivå.

– Vi har ikke funnet opp kruttet på nytt, og vår forskning er på linje med tidligere forskning på feltet. Men forskningen har et viktig folkehelsebudskap: Unngå stor vektøkning som voksen, sier Bjørge.

I forskningsrapporten, som VG har lest, kommer det frem at forskerne ikke hadde tilgjengelig data på etnisitet og fødested. Alle som ble inkludert i undersøkelsen var veid og målt minst to ganger med tre års mellomrom før de ble diagnostisert med kreft.

camilla.huuse@vg.no
ingvild.silseth@vg.no

KVINNER MED FEDME (BMI over 30)

Alle fedme-relaterte kreftformer:*

48%

Brystkreft

(etter overgangsalderen):

22%

Nyrekreft:

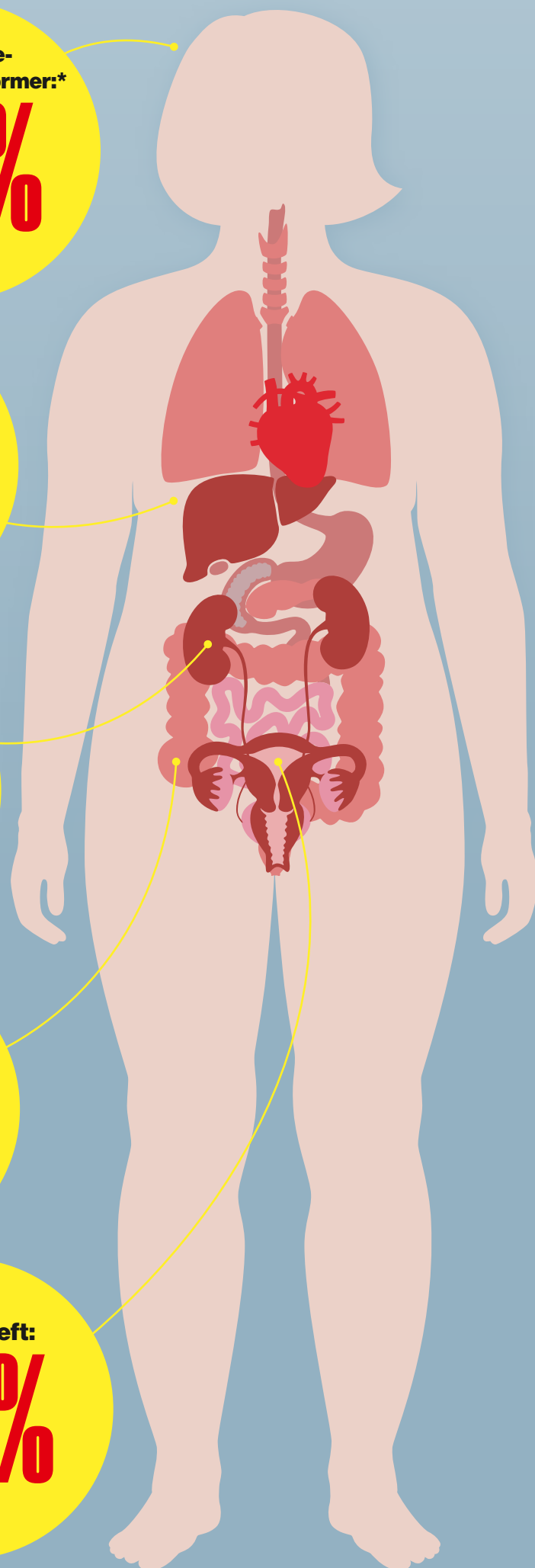
71%

Tykktarmskreft:

33%

Livmorkreft:

70%



PSSST!
Slik regner du ut BMI:
 $\frac{\text{Din vekt i kg}}{(\text{Høyde i m}) \times (\text{Høyde i m})}$