

# Fet mage ökar risk att dö tidigt

**Ett stort midjemått kan fördubbla risken att dö en för tidig död. Den slutsatsen drar nu forskare efter att ha undersökt 350000 européer. Resultaten pekar ut midjan och bukfetma som hälsorisker även hos dem som är normalviktiga.**

I den intensiva debatten om effekterna av fetmaepidemin har just bukfetma av många misstänkts för att vara speciellt ödesdiger ur hälsosynpunkt, framför allt ökar risken för typ 2-diabetes och hjärtsjukdomar.

Personer med stor mage har både ökade mängder av fett under huden men också av det som kallas visceralt fett, det vill säga fettinlagringar runt alla inre organ i buken som lever, njurar och bukspottkörtel.

Det är just detta viscerala fett som många misstänker vara mer hälsofarligt än "vanligt" underhudsfett. 1992 startade tyska näringsforskare vid universitet i Potsdam en jättelik undersökning för att försöka bringa klarhet i detta olösta dilemma. Hela 350000 vuxna personer i nio europeiska länder rekryterades, bland dem 25000 svenskar.

**Slutresultatet** efter tio år som redovisas idag i den ansedda medicinska tidskriften New England Journal of Medicine är uppseendeväckande, inte minst mot bakgrund av de många deltagarna. Studien sätter midjemåttet i centrum som en viktig hälsomarkör och visar att risken att dö i förtid i alla slags sjukdomar ökar med tilltagande midjemått. För varje fem centimeter ökat midjemått stiger risken för att dö med 17 procent hos männen och 13 procent hos kvinnorna.

Män som har en bukomkrets på 120 cm har fördubblad risk att dö i förtid medan samma siffra för kvinnor är 115 cm. Den ökade dödsrisken gäller inte enbart hjärt-kärlsjukdomar som tidigare stått i centrum för riskerna med bukfetma. Också cancer, framför allt de stora cancersjukdomarna bröst – och prostatatumörer, har samband med ökat midjemått liksom för tidig död i allmänhet.

**Göran Hallmans**, professor i näringsforskning vid Umeå universitet, är en av de ansvariga bakom studien.

–Riskerna med fetma har länge diskuterats fram och tillbaka. Men det folk kanske

inte förstått är att övervikt även har stor betydelse för cancer. Eftersom den här studien är så stor kan vi vara mer säkra än tidigare på detta samband, säger han.

–Ett stort midjemått är tecken både på att personen har ökade mängder underhudsfett på magen och anhopning av visceralt fett runt de inre organen, säger professor Peter Arner vid Karolinska universitetssjukhuset i Huddinge. Kunskaperna om eventuella skillnader mellan de två fetttyperna är fortfarande bristfälliga. Men mycket talar för att de har olika verkningsmekanismer och kanske också olika "farlighetsgrad".

**Visceralt fett** anses kunna frigöra större mängder fria fettsyror som dessutom levereras direkt till levern. Det kan också stimulera farliga immunämnen, hormoner och andra aktiva substanser som i sin tur kan påverka utvecklingen av fetma, ge olika symtom till exempel vid tidig diabetes och framkalla inflammationsreaktioner.

Förutom midjemåttet undersöktes också andra kända mått på fetma som BMI (Body mass index) och kvoten mellan bukomkrets och höftomkrets för samtliga deltagare. Tack vare dessa jämförelser kunde forskarna se att stort midjemått var tydligt associerat med risken för förtidig död även hos personer som hade normalt BMI.

Resultaten talar för att läkare bör mäta midjemåttet mer än vad som sker idag, skriver forskarna i sin rapport. Göran Hallmans påpekar samtidigt att det fortfarande är motiverat att använda BMI men att midjemåttmätning kan bli ett komplement.

[http://www.svd.se/nyheter/inrikes/artikel\\_2033223.svd](http://www.svd.se/nyheter/inrikes/artikel_2033223.svd)