

De tumler og maser

- med mindre de bliver forhindret i det. Og hvis de bevæger sig bare en time hver dag, får de bedre kondition og bliver ikke overvægtige. Jo mere man bevæger sig, des bedre fungerer den naturlige appetitregulering.

- Børn kan slet ikke lade være med at bevæge sig. Det gør de, med mindre de bliver forhindret i det. Det har vi til gengæld været gode til. Den måde, vi har bygget samfundet op på, indebærer mange hindringer for børns muligheder for at udfolde sig i hverdagen, siger Lars Bo Andersen, dr. med. og lektor på Institut for Idræt på Københavns Universitet.

Det er ikke noget alvorligt problem for de mange børn, der er aktive i en idrætsforening. Og dem har der aldrig været så mange af som nu. Men de børn, der ikke dyrker idræt i fritiden og ikke bruger kroppen på andre måder, kan tage alvorlig skade af at blive kørt til skole, tilbringe frikvartererne i klasseværelset og timer foran computer og video.

Nye undersøgelser viser, at omkring en fjerdedel af alle danske børn i ni års alderen har en så dårlig kondition, at de har seks gange så høj risiko som andre for at få for højt blodtryk, for meget kolesterol i blodet og på længere sigt diabetes og hjertesygdom. Tendensen er, at flere risikofaktorer følges ad. Det vil sige, at hvis et barn har forhøjet blodtryk, har det formentlig også for mange fedtstoffer (kolesterol) i blodet og vejer for meget. Det skyldes, at disse risikofaktorer har én fælles årsag, nemlig at børnene bevæger sig for lidt, siger Lars Bo Andersen.

Computeren er ikke fjenden

Der er tale om en udvikling, som er foregået over meget få år. Blandt de 15-årige har ikke nær så mange samme store risiko for at vokse op til diabetes og hjertesygdom. - Vi ved ikke, om der er en sammenhæng. Men man kan jo ikke lade være med at tænke over, hvornår computere blev almindelige i danske familier, siger Lars Bo Andersen og tilføjer, at computeren ikke er fjenden, den skal bare bruges rigtigt. Forældrene er nødt til at lære at sige til deres børn: Nu har du siddet længe nok, ud og bevæg dig!

Mange forældre ved ikke, at det er til skade for deres børn, at de fx kører dem til skole. Og det er da også ret ny viden, der får Lars Bo Andersen og andre til at tale om alvoren i, at idræt får flere timer på skoleskemaet, og at børnehaver, skoler og boligomgivelser skal indrettes, så børn får lyst til at bevæge sig og selv kan gå eller cykle til skole. Det drejer sig om undersøgelser fra 1990'erne af sammenhængen mellem motion og cellernes evne til at optage sukker. De viser kort sagt, at hvis man ikke bevæger sig, bliver muskelcellernes evne til at optage sukker stadig ringere, og da det er muskelcellerne, der normalt optager 85-90 procent af sukkeret i blodet, så har man dermed sat en dårlig proces i gang. Med diabetes og hjertesygdomme som det alvorlige resultat.

Bevægelse er løsningen

Den gode nyhed er, at det er muligt ikke bare at stoppe, men at vende den fatale proces. Den naturlige løsning er for børn som for voksne: Bevægelse. Hvis børn begynder at bevæge sig bare en time om dagen, voksne en halv time om dagen, kan de i løbet af to måneder forbedre konditionstallet med 25 pct.

Hvis man først er blevet kraftigt overvægtig, er det nødvendigt, men ikke nok, at bevæge sig. Så skal kosten også ændres.

Men ellers vil det at bruge kroppen i sig selv betyde, at man spiser mindre og mindsker sin risiko for overvægt, for meget fedt i blodet og for højt blodtryk, siger Lars Bo Andersen.

Mister mæthedsfornemmelsen

Hvis børnene bruger kroppen og dermed musklerne, får de en bedre kondition. Det vil sige, at deres krop bliver god til at optage ilt. Når man måler konditionstallet, er det for at få et tal for, hvor meget ilt kroppen er i stand til at optage. Jo mere ilt, kroppen kan optage, des bedre er stofskiftet og kroppens evne til at producere energi. Hvis kroppen er dårlig til at optage ilt, forringes stofskiftet. Det påvirker nogle hormonelle mekanismer, som har betydning for kroppens produktionen af bl.a. insulin. Det er bugspytkirtlen, der producerer insulin.

Det er insulin, der regulerer optagelsen af sukker og fedt i cellerne. Hvis cellernes følsomhed over for insulin nedsættes, begynder bugspytkirtlen at udskille mere insulin. Det påvirker blodtrykket og indholdet af fedt i blodet. Og det gør appetitreguleringen dårlig, dvs. at man mister den naturlige mæthedsfornemmelse og bare kan blive ved med at spise. Og dermed følger risikoen for overvægt, for højt blodtryk og sygdom.

- Når det er vigtigt at bevæge sig, er det ikke, som mange tror, fordi man skal forbrænde kalorier, men for at genoprette kroppens balance, så man ikke spiser mere, end kroppen har brug for, siger Lars Bo Andersen.

Mangel på motion har længe være overset som en alvorlig trussel mod sundheden. Men faktisk er inaktivitet skyld i 25 pct. af alle dødsfald. Det er lige så mange som rygning. Det er lige så farligt ikke at bevæge sig, som det er at ryge. Inaktivitet er skyld i 25 pct. af alle dødsfald.

Projekt for 1.000 børn: Institut for Idræt er sammen med Ballerup Kommune og Tårnby kommuner gået i gang med et projekt, som omfatter alle de børn, der i år er begyndt i børnehaveklasserne. Det er omkring 1.000 børn. Børnene i Ballerup skal have mere idræt i skolen og i det hele taget flere muligheder for at bevæge sig. Mens børnene i Tårnby fortsætter på samme vilkår som hidtil. Forventningen er, at de børn, som i dag er mindst aktive, kommer i gang med at bevæge sig så meget, at færre af dem udvikler risiko for at få diabetes og hjertesygdomme. Projektet følger de samme børn i fire år og afsluttes i 2003. Børnene bliver grundigt undersøgt, får taget blodprøver og deres konditionstal bliver målt. Desuden skal projektet undersøge, hvad bevægelse betyder for børnenes indlæring og sociale og psykiske udvikling.

Kilde: Journalist Annie Hagel