

CFAS Ambassadør Nyhedsbrev Februar 2018

Så er der godt nyt til dig, der er aktiv, men har et lidt for højt BMI

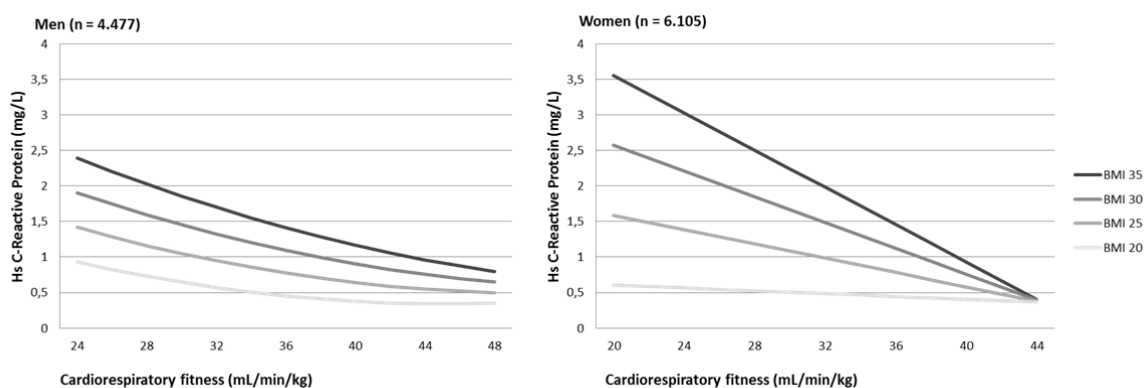
Vi har hørt det før. Hellere fed og fit, end tynd og slap. Men nu underbygger data fra et stort studie, the Danish National Health Survey (2007-2008) omfattende 10.976 personer, for alvor hypotesen.

Det har længe været kontroversielt alene at anvende BMI som udtryk for metabolisk sundhed. Mange studier har vist, at overvægtige mennesker godt kan være metabolisk sunde med høj insulinfølsomhed og lave inflammationsniveauer (også kaldet metabolisk raske overvægtige), men der har manglet evidens i forhold til konditionens betydning for denne gruppe. Så derfor er dette studie et vigtigt bidrag til forskningsfeltet.

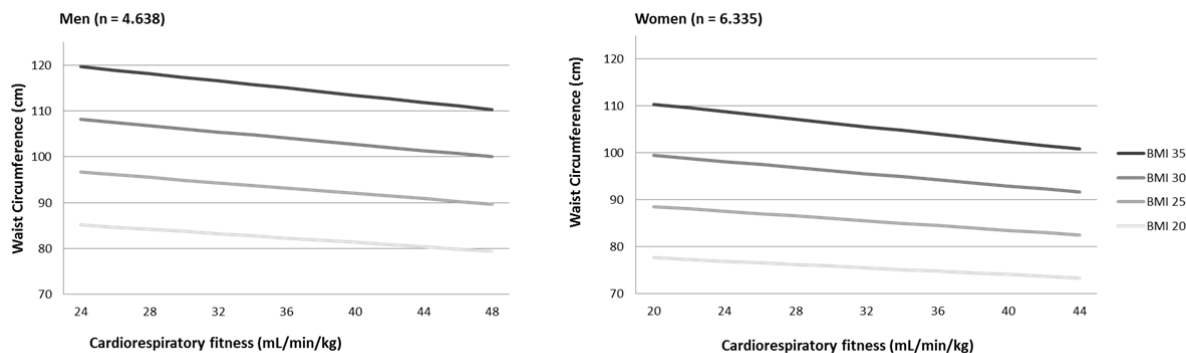
Der er tale om et tværsnitstudie, der fokuserer på fysisk aktivitet og andre livsstilsfaktorer. Deltagerne lavede en konditest på cykel og de fik taget en blodprøve til måling af C-reaktivt protein, der er en inflammationsmarkør. De fik også målt deres talje, fordi det er påvist ved MR og CT scanninger, at taljemålet korrelerer direkte med mængden af visceralt fedt.

Læge og Ph.d. studerende ved Center for Aktiv Sundhed Anne-Sophie Wedell-Neergaard har i en artikel sammenfattet resultaterne. Hendes analyser viser, at en bedre kondition medfører mindre fedt i maveregionen og lavere inflammation i kroppen hos både mænd og kvinder, uafhængigt af deres BMI (se figur 1 og 2).

Figur 1 viser sammenhængen mellem kondital og kronisk inflammation ved forskelligt BMI

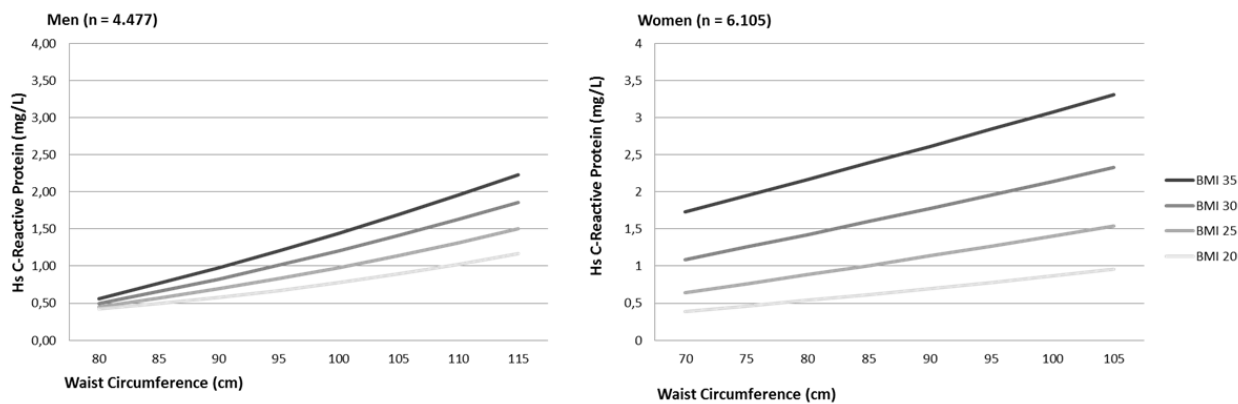


Figur 2 viser sammenhængen mellem kondital og taljemål ved forskelligt BMI



Studier understreger, at man har større risiko for at udvikle hjertekarsygdomme, type 2 diabetes, cancer, demens og depression, både hvis man har meget bugfedt (abdominal fedme) og hvis man har et lavt fitnessniveau. Det fedt der sidder i maveregionen omkring de indre organer, også kaldet det viscerale fedt, er mere inflammatorisk end det fedt, der sidder under huden, det subkutane fedt. Det antages, at jo mere abdominalt fedt, man har, jo højere er den systemiske inflammation og dermed har man også større risiko for udvikling af en række sygdomme. Studiet her underbygger denne hypotese, og på figur 3 ses det, hvordan CRP, inflammationsmarkøren i blodet, stiger med øget taljemål.

Figur 3 viser sammenhængen mellem kronisk inflammation og taljemål ved forskelligt BMI



Der er evidens for, at fysisk inaktivitet medfører en stigning i visceralt fedt, uden at den totale fedtmasse samtidig forøges. Det er derfor også nærliggende at antage, at jo bedre kondition man er i, desto mindre visceralt fedt har man og dermed også lavere kronisk inflammation. Og det kan være årsagen til, at man faktisk kan være metabolisk sund, selvom man er overvægtig. Så uanset hvad man vejer, er der en væsentlig sundhedsfordel forbundet med at holde sig fysisk aktiv, også selvom det ikke medfører et fald i vægten.

Du kan læse hele artiklen her:

<http://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0190645>

Og her kan du læse et interview fra tidsskriftet PLOS One med artiklens forfatter Anne-Sophie Wedell-Neergaard:

<http://researchnews.plos.org/2018/01/17/fit-or-fat-low-fitness-is-associated-with-a-larger-waist-size/>