

## Dekur í skammdeginu!

Vörur frá Dauðahafinu

Gjafir Dauðahafsins sjá húðinni fyrir allri þeirri næringu sem hún þarfnast og stuðla að jafnvægi hennar og heilbrigði

- Black Pearl - Lúxus andlitslína
- Alternative Care - Líkamslína
- Natural - Leir, baðsölt og maskar



- Kynning og ráðgjöf vikuna 3.-9. janúar á sölubás, annari hæð Kringlunnar

Frábær kynningarverð



- Varan er einnig fáanleg í Garðsapóteki



Morgunblaðið/Porkell

Hjartavernd Guðrún Jóna Guðlaugsdóttir hjúkrunarfræðingur og Bolli Þórsson læknir hjá Hjartavernd.

# Áhrif offitu geta aukið hættu á hjartasjúkdómum

**H**jarta- og æðasjúkdómur valda rúmum þriðjungi dauðsfalla á Íslandi. Góður árangur hefur þó náðst í baráttunni við hjarta- og æðasjúkdóma á síðastliðnum áratugum, segir Bolli Þórsson, læknir hjá Hjartavernd.

Tíðni kransæðastíflu meðal íslenskra karla á árununum 1981 til 2001 dróst saman um 55% og dánartíðni lækkaði enn meira, eða um 70%. Svipuð þróun hefur orðið hjá konum.

Híð sama má segja um dánartíðni af völdum heilablóðfalls, sem hefur lækkað um 50–60% síðastliðna áratugi, segir hann.

### Faraldur síðustu aldar

„Á Íslandi og víðast á Vesturlöndum búum við því við gjörbreytta mynd frá því sem var um miðja síðustu öld, þegar tíðni hjarta- og æðasjúkdóma jókst mjög hratt og var aukningunni líkt við faraldur sem ekki sá fyrir endann á. Við þær aðstæður var víða um heim komið á fót faraldsfræðilegum rannsóknum líkt og hóprannsókn Hjartaverndar, þar sem áhættuþættir hjarta- og æðasjúkdóma voru skilgreindir og almenningi gerð ljós áhrif lífnáðarháttanna eins og mataræðis, reykinga og kyrrsetu á áhættu á hjarta- og æðasjúkdómum,“ segir Bolli.

### Offitufaraldurinn

Einn er sá áhættuþáttur sem hefur þróast í öfuga átt, ekki bara á Íslandi eða Vesturlöndum heldur um gjörvallan heim og það er ofita. Helsti fylgifyrkur offitu er stóruávinningur í sykursýki. „Árið 1985 voru samkvæmt Alþjóðlegu sykursýkisamtökunum (IDF) um 30 milljónir manns með sykursýki í heiminum, en árið 2025 er áætlað að sú tala muni hafa tífaldast, í rúmar 330 milljónir manna. Því er nú talað um nýjan heimsfaraldur, offitu- og sykursýkifaraldur. Margir sjúkdómar eru tengdir við sykursýki en hjarta- og æðasjúkdómur eru þar fremstir í flokki. Mikil aukning sykursýki gæti þannig stöðvað þá jákvæðu þróun sem átt hefur sér stað í tíðni hjarta- og æðasjúkdóma,“ segir hann.

Á Íslandi hefur þróunin verið sú sama en þó mun hægari en annars staðar á Vesturlöndum.

„Í Hjartavernd hefur því verið spáð að árið 2025 muni tæp 7% karla og 4% kvenna hafa sykursýki, sem er 36% aukning frá stofnun Rannsóknarstöðvar Hjartaverndar árið 1967. Á sama



Morgunblaðið/Árni Sæberg

Skoðun Áherslur í mælingum hafa verið lagaðar að nýrri þekkingu á áhættuþáttum kransæðasjúkdóma og sykursýki.

tíma hefur þeim sem teljast of feitir (BMI > 30) fjölgað um helming, úr 9% karla og kvenna í 20% árið 2002.“

### Margföldunaráhrif

Það er þó ekki offitan sem slík sem er mestur áhættuþáttur hjarta- og æðasjúkdóma heldur áhrif hennar á efnaskipti líkamans. „Þessi áhrif offitunnar eru mjög einstaklingsbundin. Of feitur maður sem reykir ekki og hreyfir sig reglulega getur haft minni líkur á fá hjartasjúkdóm, á meðan annar sem er rétt yfir kjörþyngd hefur mörg merki offitu í efnaskiptunum og aukna áhættu á hjartasjúkdómi. Mikilvægt er að reikna út heildaráhættuna en treysta ekki einvörðungu á mat á hverjum áhættuþætti fyrir sig. Einkum á þetta við um þá sem eru of feitir, en þá eru áhættuþættirnir oft ekki sláandi hver fyrir sig, heldur margfalda þeir hver annan svo áhættan eykst. Áhættumat á hjartasjúkdómum er meðal annars hægt að fá hjá öllum heimilislæknum og hjartalæknum,“ segir Bolli.

### Áhættumat

Hjartavernd og Hjartarannsókn reka í sameiningu móttöku sem sérhæfir sig í einstaklingsbundnu mati á áhættu á hjartasjúkdómum í Holtasmára 1 í Kópavogi. Þar er notast við reiknivél Hjartaverndar sem er aðgengileg öllum á slóðinni [www.hjarta.is](http://www.hjarta.is).

„Þegar lítið er á meðaltal

áhættu þeirra sem hafa komið til okkar í áhættumat í Hjartavernd/Hjartarannsókn sést að áhættan hjá þeim er töluvert meiri en hjá almenningi. Skýringin á þessu er sú, að þeir sem hafa slæma ættarsögu eru oft duglegir að koma í áhættumat, enda hvetjum við þennan hóp sérstaklega til að koma. Gjarnan vildum við þó sjá fleiri áhættuhópa. Þetta á einkum við um reykingamenn, sem eru færri í hópi þeirra sem komið hafa í áhættumat í Hjartavernd/Hjartarannsókn en ætla mætti miðað við hlutfall reykingamanna hjá þjóðinni. Reykingamenn óttast líklega predikanir um skaðsemi reykinga og kannski ekki að ósekju því alltaf er reynt að fá reykingamenn til að hætta að reykja. Sumir reykingamenn vilja ekki (sem er fátítt) eða geta ekki hætt að reykja og fyrir þeirri staðreynd þarf að bera fulla virðingu.

Í þeirri stöðu verður að meta áhættuna í því ljósi og hugsanlega bregðast við öðrum áhættuþáttum. Hjartavernd mælir með að allir fertugir karlar og allar fimmtugar konur fari í áhættumat. Einkum er mælt með því að þeir sem telja sig ef til vill vera í áhættuhóp fari í áhættumat. Of þung kyrrsetumanneskja á miðjum aldri, sem reykir, upplifir mikla streitu og hefur ættarsögu um hjartasjúkdóma, er sérlega velkomin í áhættumat hjartasjúkdóma hjá Hjartavernd,“ segir Bolli Þórsson læknir.

## UDO'S CHOICE

Eitt þekkasta vörumerki heims á sínu sviði

Udo Erasmus er í hópi helstu næringarfræðinga samtímans. Rannsóknir hans á áhrifum lífsnauðsynlegra fitusýra kollvörpuðu áður gefnum hugmyndum manna um virkni þeirra og í dag er vörumerkið Udo's Choice eitthvert þekkasta og vandaðasta vörumerki heims þegar kemur að fitusýrum, ensímum, acidophilus og ofurfæðunni Beyond Greens.

Fæst í apótekum og heilsubúðum.

## Byltingarkennd hákuvörn

**YAKTRAX**



## Gefur besta gripið í snjó og hálfu

Söluaðilar á höfuðborgarsvæðinu: Verslanir Húsasmíðjunnar - Verslanir Lyf og heilsu - Verslanir Lyfju Brynja - Skóvinnust. Sigurbjörns - Árbæjarapótek - Hlaup.is

Söluaðilar á landsbyggðinni: Verslanir Húsasmíðjunnar - Verslanir Lyf og heilsu - Verslanir Lyfju Skóhornið Ísafirði - Beint í mark Vopnafirði - Apótek Ólafsvíkur

Dreifingaraðili: Afreksvörur - Síðumúla 31 - Sími 553-1020 - [www.afrek.is](http://www.afrek.is)