

Børn og unge bliver fede af mangel på søvn

For lidt søvn i teenageårene kan lægge grunden til livslange problemer med overvægt

AF NIELS BJØRN ALBINUS

Hvordan påvirker søvnmangel kroppens behov for energi, og er der især blandt børn og unge en klar sammenhæng mellem søvnmangel og fedme? Det forsøger et studie på LIFE, det biovidenskabelige fakultet på Københavns Universitet, netop nu at få rede på. 24 teenagedrenge i 15-19-årsalderen deltager i et forsøg, hvor kroppens biologiske reaktioner på henholdsvis kort og lang søvn nøje registreres. Lektor Anders Sjødin står i spidsen for projektet.

»Meget tyder på, at søvnmangel kan være en betydelig risikofaktor for at udvikle overvægt og fedme. Men for lidt eller for ringe søvn kan også være en del af en livsstil, hvor personen også bruger mange timer foran tv eller computer, bevæger sig mindre, spiser usundt, ryger osv. Derfor er vi nødt til at udelukke alle andre faktorer for at få et korrekt billede af alene søvnmanglens betydning som en stressfaktor, der stimulerer appetitten og fremmer vægtøgning,« siger Anders Sjødin.

Internationalt er interessen for at forske i sammenhængen mellem søvn og vægt først opstået inden for de senere år. Epidemiologiske data fra en

række undersøgelser peger på en sammenhæng mellem søvnmangel og fedme, men årsagerne til sammenhængen er endnu ikke afklaret, og ifølge Anders Sjødin findes der endnu ikke undersøgelser på området, hvor det er undersøgt, hvordan for lidt søvn påvirker børn og unges stofskifte.

For meget tv og computer

»Vores ændrede levevis med bl.a. øget fjernsyns- og computerforbrug betyder, at søvnmangel gør sig gældende langt ned i alderen. Meget tyder på, at sammenhængen mellem søvnmangel og fedme er mest udtalt hos børn og unge, og at den livsstil, man tillægger sig i teenageårene med f.eks. for lidt søvn, føres med op i voksenalderen. Derfor er det yderst relevant at studere denne aldersgruppe nærmere,« fortæller Anders Sjødin.

Hver enkelt deltager gennemgår et detaljeret program, hvor de tre nætter i træk kun sover fire timer. Andre tre nætter sover de ni timer hver nat. Deltagernes indtag af kost registreres nøje, og de får taget blodprøver ved indledningen og afslutningen af hver søvnperiode. Forskergruppen har bl.a. fokus på mængden af stresshormonet cortisol og



på en række appetitregulerende hormoner, som styrer sult og mæthedfølelse. Disse målinger kædes sammen med, om forsøgspersonerne spiser mere, samt hvordan søvnmangel påvirker stofskiftet og evnen til at regulere blodsukker.

Forskerne ser desuden på koncentrationen af crp, c-reaktivt protein, i blodet. De nyeste resultater på sunde voksne viser, at både kortere og længerevarende mangel på søvn giver en øget koncentration af crp, som igen er markør for øget risiko for hjerte-kar-sygdom.

Anders Sjødin håber, at undersøgelsens resultater kan blive et bidrag til at bremse den omfattende fedmeepidemi.

»Hvis nedsat søvn hos ellers raske personer har en indvirkning på de risikofaktorer, som fører til fedme og metaboliske sygdomme, vil vores forståelse af de mekanismer, som ligger bag ved sammenhængen, være til gavn for en stor del af befolkningen,« mener Anders Sjødin.

Søvnprojektet er en del af det såkaldte OPUS-forskningsprojekt, som er en forkortelse for 'Optimal trivsel, udvikling og sundhed for danske børn gennem en sund ny nordisk hverdagsmad'. OPUS løber i perioden 2009-2013 og er baseret på en bevilling på 100 mio. kr. fra Nordeafonden. Forbedring af børns helbred, trivsel og velfærd er det primære mål for OPUS-projektet.

Godnat. »Vores ændrede levevis med bl.a. øget fjernsyns- og computerforbrug betyder, at søvnmangel gør sig gældende langt ned i alderen,« siger Anders Sjødin, der står i spidsen af søvnundersøgelsen. -Foto: Colourbox

Jo flere risikofaktorer, desto dårligere helbred

KRAM. De såkaldte KRAM-risikofaktorer, kost, rygning, alkohol og motion, har hver for sig eller i samspil med hinanden stor betydning for, hvordan den enkelte person vurderer kvaliteten af sit helbred. Jo flere KRAM-risikofaktorer, desto dårligere selvvalueret helbred. Det viser resultater fra en delanalyse af KRAM-undersøgelsen, hvor flere end 76.000 personer besvarede et detaljeret spørgeskema om helbred, sundhedsvaner og ønsker om hjælp til at ændre vaner.

Personer, der har mange risikofaktorer, vurderer generelt deres helbred dårligere end dem, der ikke har nogen risikofaktorer. 82 pct. af de personer, der ikke har nogen risikofaktorer, vurderer deres eget helbred som godt eller virkelig godt. Det samme gælder kun for 32 pct. af dem, der har fire risikofaktorer. KRAM-undersøgelsen viser også, at risikoen for langvarig sygdom stiger i takt med antallet af risikofaktorer. **nba**