Kristeligt Dagblad

Vejet og fundet for tung

Kristeligt Dagblad 4. januar 2013, liv & sjæl, side10

krop&sjæl

Af LOTTE HVAS

Som klummeskribent skal man være ude i god tid. Allerede længe før jul er det en god idé at overveje, hvad årets første klumme på sundhedssiden skal handle om, og hvad er vel mere nærliggende end at tale om overvægt og slankekure? Med 100 procents garanti vil der i en lang række trykte medier være afsat spalteplads til netop dette emne med omtale af diverse hurtige måder til at slippe af med julesulet på.

Lige så sikkert som at sundhedsspalterne vil bugne af asketiske råd og advarsler, og lige så sikkert som danskerne vil lave nytårsløfter om, at lige netop dette år vil det være muligt at gøre noget ved de overflødige kilo, ja, lige så sikkert er det, at de hurtige veje til den slanke linje ikke eksisterer.

I det hele taget er overvægt en af vor tids store udfordringer.

Ikke kun fordi der er blevet langt flere overvægtige, og fordi dette er medvirkende til en øget sygelighed. Men også fordi vi i virkeligheden ved så lidt om, hvorfor det går så galt, og hvad vi kan gøre ved problemet, når det først er opstået.

At gøre det til et moralsk problem ser i hvert fald ikke ud til at lykkes. At blive vejet og fundet for tung betyder ikke, at man straks er i stand til at tabe sig, men til gengæld er man i stor risiko for at modtage omverdenens fordømmende blikke, fordi man ikke har styr på sig selv og sin krop.

Men meget tyder på, at overvægt ikke kun er et spørgsmål om kalorie-og skridttælling. For manges vedkommende er overvægten allerede grundlagt i mors mave eller opstået og forstærket af uheldige livsomstændigheder.

Den sociale slagside er tydelig: Med god uddannelse og ressourcer i øvrigt er det nemmere at undgå overvægten.

Ikke på grund af en højere moral, men på grund af større indflydelse på sit eget liv og muligheden for at opnå kontrol.

Det absurde ved slankehysteriet ved nytårstide bliver så åbenlyst, når jeg sidder efter jul og skriver om det. For det, jeg har set omkring mig, er, at vi alle er optaget af det modsatte: Vi har spist juleand og nougatkonfekt, sprøde flæskesvær og flødesovs, mens vi har sørget for, at den danske alkoholkonsumption ikke lader noget tilbage ved julefrokosterne.

Og det er ikke kun overvægtige, der er med - det er os alle sammen. Men nogle er heldige og tager ikke på på trods af det kollektive fråseri.

Kort og godt: Overvægt-og diabetesepidemi skyldes den måde, vi har indrettet os på i samfundet, og ingen af de aktuelle nytårsslankekure kan byde på Løsningen med stort L. Det betyder, at vi er nødt til at behandle problemet med en vis ydmyghed og ikke tro, at det hele kan løses med vægtkontroller og en ny hurtig slankekur, som i sidste ende kan gøre mere skade end gavn.

Hvis vi reelt ønsker at komme fedmeepidemien til livs, må vi indse, at løsningerne skal findes i den måde, vi alle sammen lever på, og være med til at indrette samfundet efter det. Juletid som resten af året.

sundhed@k.dk

At blive vejet og fundet for tung betyder ikke, at man straks er i stand til at tabe sig, men til gengæld er man i stor risiko for at modtage omverdenens fordømmende blikke, fordi man ikke har styr på sig selv og sin krop.