

## Övervikt ökar risken för cancer

**BMJ** Att övervikt är en riskfaktor för cancer har blivit allt mer uppmärksammat under senare tid. Nu visar en omfattande brittisk studie presenterad i tidskriften BMJ att övervikt ökar risken för postmenopausal kvinnor att både drabbas av och avlida i tio olika cancerformer.

**Den prospektiva kohortstudien** omfattar data från 1,3 miljoner kvinnor i Storbritannien mellan 50 och 64 års ålder vilka kom för en mammografiundersökning någon gång under perioden 1996–2000. Kvinnorna fick uppge längd och vikt och följdes därefter avseende insjuknande och mortalitet i 17 olika former av cancer.

**45 000 fall av cancer** noterades, och drygt 17 000 kvinnor avled under studiens gång till följd av en cancersjukdom. Det visade sig att högt BMI var kopplat till ökad risk att drabbas av cancer i endometriet, adenokarcinom i esofagus, njurcancer, leukemi, multipelt myelom, ovarialcancer, pankreascancer, kolorektalcancer och bröstcancer.

Resultaten stod sig efter att forskarna rensat för faktorer som ålder, rökning, socioekonomisk status, alkoholkonsumtion, fysisk aktivitet, antal år sedan menopaus och hormonell substitutionsbehandling.

**Övervikt/fetma resulterade** i kraftigast riskökning för cancer i endometriet och för adenokarcinom i esofagus, och författarna räknar med att högt BMI orsakar i storleksordningen hälften av fallen av just dessa två malignitetsformer bland postmenopausal kvinnor. Forskarna skriver vidare att de beräknar att sammanlagt 6 000 postmenopausal kvinnor drabbas av cancer i Storbritannien varje år till följd av fetma eller övervikt. Det motsvarar 5 procent av landets alla fall av cancer bland kvinnor.

När det gäller mortalitet upprepades mönstret i stort, och samma cancerformer som var korrelerade med högt BMI avseende incidens var också korrelerade med högt BMI avseende mortalitet. Tidigare har bland annat cancer i esofagus och i endometriet samt njurcancer och bröstcancer kopplats till högt BMI hos postmenopausal kvinnor.

**Den aktuella studien adderar** multipelt myelom, leukemi, pankreascancer, non-

## Små livsstilsförändringar kan minska barns viktuppgång

Barnfetma är ett ökande problem i västvärlden, och i USA befinner sig i dagsläget en tredjedel av barnen på gränsen till eller har en utvecklad övervikt. Obesitas bland barn ökar snabbare än vad man ser hos vuxna, och överviktiga barn tenderar att bli överviktiga vuxna.

**Inom ramen** för den landsomfattande kampanjen »America on the move« (AOM) har en studie utförts för att undersöka om små, enkla livsstilsförändringar kan påverka kroppsvikten. Med barnens vikt som primärt fokus genomfördes en familjeinterventionsstudie med 192 familjer, där minst ett av barnen hade övervikt. Alla deltagare, såväl föräldrar som barn, fick bära stegräknare i sex månader.

Hälften följde sedan AOMs rekommendationer att gå 2 000 steg mer per dag än tidigare, vilket motsvarar ca 1 500 meter. Dessutom skulle deltagarna ersätta motsvarande 100 kcal (420 kJ) av det dagliga sockerintaget med sukralos. Sockerersättningsprodukterna erhöles från ett sponsrande företag. Kontrollgruppen läste endast av sina stegräknare och journalförde sitt sockerintag.

Bara det att ingå i studien visade sig ha en gynnsam effekt på barnens viktutveckling. Efter sex månader hade BMI för åldern minskat i båda grupperna. Det var dock ingen statistiskt säkerställd skillnad mellan grupperna.

**Bland dem som** behöll eller minskade sitt BMI under studietiden fanns en signifikant större procentandel i AOM-gruppen. Bland barnen som i stället hade ökat sin BMI för åldern fanns en större procentandel i kontrollgruppen. Hos föräldrarna sågs ingen säker viktning bland deltagarna, men den annars förväntade viktökningen uteblev i båda grupperna.

Studiens upplägg baserades på tanken att kunskapen om en mer hälsosam kost

Hodgkins lymfom och ovarialcancer till den listan.

Prevalensen för övervikt och fetma har som bekant stigit under senare år i de flesta länder i västvärlden. I Storbritannien uppgår prevalensen av övervikt bland kvinnor till 34 procent, och för fetma är siffran 23 procent. Än högre nivåer uppvisas i länder som exempelvis USA. Det finns därför anledning att befara att



Foto: Scampix

**Stegräkning**, att föra protokoll över sockerintaget och bara det att ingå i studien minskade BMI hos barnen.

och nyttan av fysisk aktivitet bäst lärs ut av barns föräldrar. Små livsstilsförändringar görs sedan i hela familjen och inte bara av de medlemmarna som redan har övervikt. Att använda stegräknare och föra protokoll över t ex sitt sockerintag ökar den totala medvetenheten om fysisk aktivitet och kost, vilket i sig är en del av interventionen.

Noterbart är att fastän livsstilsförändringarna ansågs vara små lyckades deltagarna inte nå målet varje dag. Trots att ökningen av antalet steg per dag hamnade runt 1 500 snarare än runt 2 000 sågs positiva skillnader. Fortsatta studier ska fokusera på hur följsamheten till hälsoråden kan ökas. Enligt internationella rekommendationer [Prevent Med. 2004;38:857-64] bör flickor i åldern 6–12 år samla ihop 12 000 steg och pojkar 15 000 steg per dag för att uppnå vikt-kontroll. I denna studie ökar barnen upp till en nivå nära 12 000 steg per dag. Den samtidiga reduktionen i energiintag motsvarar ca 2 000 steg per dag.

**Jonas Sandstedt**

med dr

jonas.sandstedt@lakartidningen.se

Pediatrics. 2007;120(4):869-79.

»överviktsepidemin« kan komma att resultera i ökat insjuknande och ökad dödlighet i cancer i ett stort antal västländer under kommande år.

**Anders Hansen**

läkare, frilansjournalist  
anders.hansen@sciencecap.se

BMJ. 2007;335:1134.