

RUV 30.05.2017 - 07:13

# Ofþyngd barna eykur líkur á þunglyndi síðar



Þeir sem eru of þungir í barnæsku eiga frekar á hættu að glíma við þunglyndi á fullorðinsárum en þeir sem verða of þungir á fullorðinsárum. Þetta sýna niðurstöður nýrrar rannsóknar vísindamanna í alþjóðlega verkefninu MoodFOOD. Ingibjörg Gunnarsdóttir, prófessor í næringarfræði segir að niðurstöðurnar sýni að forvarnir séu mikilvægar.

[MoodFOOD-verkefnið](#) hefur staðið yfir frá árinu 2014. Að því koma fjórtán rannsóknahópar frá níu löndum, þar á meðal frá Háskóla Íslands.

Ingibjörg Gunnarsdóttir, prófessor í næringarfræði og forstöðumaður Rannsóknastofu í næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítala stýrir rannsókninni hér á landi en hún er unnin í samstarfi við Hjartavernd.

Hópurinn er að skoða þunglyndiseinkenni meðal aldraðra, hvort þátttakendur höfðu einhverntíma greinst með þunglyndi á lífsleiðinni. Markmið verkefnisins er að kanna með hvaða hætti næring og fæða tengjast offitu og þunglyndi.



Mynd: rin.hi.is - rin.hi.is

Ingibjörg Gunnarsdóttir, prófessor í næringarfræði og forstöðumaður Rannsóknastofu í næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítala

## Einstök rannsóknargögn

Könnuð voru tengsl ofþyngdar í æsku og þunglyndis síðar á ævinni hjá nærri 900 einstaklingum sem tekið höfðu þátt í öldrunarrannsókn Hjartaverndar.

Rannsakendur fengu leyfi til að fara á Borgarskjalasafnið og finna upplýsingar um hæð og þyngd þátttakenda þegar þeir voru börn og voru upplýsingarnar tengdar við gögn sem aflað var í Reykjavíkurrannsókn Hjartaverndar og öldrunarrannsókn Hjartaverndar. Horft var til þyngdar og hæðar þátttakenda við átta ára, 13 ára, 50 ára og 75 ára aldur og kannað hvort þeir hefðu verið greindir með þunglyndi einhvern tíma á ævinni.

„Þessi gögn eru bara einstök á heimsvísu og munu án efa vekja mikla athygli og hafa þegar gert það.“

Niðurstöðurnar voru kynntar á European Congress on Obesity sem er ein stærsta árlega ráðstefnan um offitu í Evrópu.



Mynd: RÚV

### **Of feit börn líklegri til að glíma við þunglyndi.**

Fyrri rannsóknir hafa sýnt að þeir sem glíma við offitu eru líklegri til þess að verða þunglyndir. Ekki er vitað hvort kemur á undan þunglyndi eða offita. Þyngist fólk af því það er þunglynt eða verður það þunglynt af því það er of þungt?

Ingibjörg segir að rannsóknin sýni að þeir sem eru þungir sem börn og einnig sem fullorðnir eru líklegri til að verða þunglyndir einhverntíma á ævinni heldur en þeir sem voru í kjörþyngd sem börn en urðu þungir síðar á lífsleiðinni.

Þannig eru þeir sem eru of feitir við átta ára aldur þrisvar sinnum líklegri til þess að þróa með sér alvarlegt þunglyndi einhvern tíma á lífsleiðinni en þeir sem þyngjast á fullorðinsárum. Þá eru þeir sem eru of feitir við þrettán ára aldur fjórum sinnum líklegri til þess að þróa með sér meiri háttar þunglyndi en áður nefndur samanburðarhópur. Sama gilti um þá sem glímdu við ofþyngd bæði í æsku og á fullorðinsárum.

### **Hvernig á að túlka niðurstöðurnar?**

Þátttakendur í rannsókninni eru fæddir á árunum 1921 til 1930. Ekki er ljóst hvort upplifun samfélagsins eða einelti hafi verið svipað þegar þeir voru ungir og er í dag.

Ingibjörg hefur flett upp í gömlum tímaritum til þess að kanna hvort einhverjar vísbendingar umræðu um offitu eða einelti.

„Maður sér einhverjar vísbendingar um umræðu um ofþyngd og offitu að það hafi verið litið hornauga en maður veit ekki hvernig samfélagið hefur tekið á því.“



Mynd: Jóhannes Jónsson - RUV.IS

## Forvarnir skipta máli

Ingibjörg segir að niðurstöðurnar sýni að forvarnir skipti máli. Ekki hafi margir verið of þungir í byrjun síðustu aldar og hefur tíðni ofþyngdar margfaldast síðan þá.

„Þannig að ef hætta á þunglyndi á ennþá við í dag þá getum við túlkað það á þann hátt að forvarnir til að koma í veg fyrir ofþyngd meðal barna séu gríðarlega mikilvægar.“

## Skortur á mikilvægum næringarefnum og þunglyndi

Íslenski MooDFOOD hópurinn hefur áður birt tvær vísindagreinar, sem benda til þess að hætta á þunglyndi og einkennum þunglyndis sé aukin ef styrkur D-vítamíns og omega-3 fitusýra í blóði er lágur.

[Greinin um Omega-3 fitusýrur var birt í síðustu viku](#) og sýndu niðurstöðurnar að einstaklingar með mjög lágan styrk af Omega-3 fitusýrum í blóði voru í aukinni hættu að greinast með þunglyndi einhvertíma á ævinni.

„Það var alla vega lægri styrkur af Omega þremur í blóði hjá þeim sem höfðu greinst með þunglyndi á ævinni heldur en hjá öðrum sem ekki höfðu greinst með þunglyndi.“

Fólki er ráðlagt að taka D vítamín sem bætiefni en ekki er nauðsynlegt að taka mikið af Omega 3. Lítið af því virðist hafa nægjanleg áhrif.

„ef fólk notar aldrei lýsi og borðar ofboðslega lítinn fisk þá er hætta á að það sé skortur á þessum efnum.“