



JUVENTUD REBELDE

Fetare kubaner?

I många länder blir folk alltmer överviktiga, även på Kuba. I somras publicerade Juventud Rebelde en serie artiklar om fetma, författade av elever på journalisthögskolan som praktiserar på JR. Vi återger några utdrag.

I en studie genomförd av Kubas motsvarighet till Folkhälsoinstitutet anges att drygt 30% av kubanerna är överviktiga ungefär som i Spanien. I kombination med att andelen av befolkningen som är 60 år och äldre snabbt växer bidrar det till att öka följsjukdomar som högt blodtryck och diabetes. Andelen överviktiga är lägre på landsbygden men 76 procent av kubanerna bor i städer.

Trots alla ansträngningar som gjorts av flera hälso- och sociala institutioner ökar antalet överviktiga kubaner i en takt som oroar folkhälsospecialisterna. Och det skulle behövas en samordningsmekanism för överviktiga, för nu hamnar de ofta i ett slags ingenmansland.

- Jag brukade vara knubbig, sen blev jag smal, men sen blev jag tjock igen när jag blev havande, jag började lägga på mig vikt och slutade bry mig. Jag gillar att äta, jag kan helt enkelt inte sluta. Som barn var jag tvungen att ha skraddarsydd kläder från en affär för överviktiga. En av mina två bröder har följt i mina fotspår. Mina föräldrar var också storväxta.

Detta säger Aina, 49, i Ciego de Avila. Hon är diabetiker nu, och för några dagar sedan konstaterade hennes läkare att lederna var överansträngda och sa åt henne att gå ner i vikt.

- Det finns flera klasser av övervikt: lätt, moderat, allvarlig och sjuklig: när BMI är så högt att organen påverkas leder det till ett antal sjukdomstillstånd. För behandling arbetar vi alltid med flera specialistkompetenser i ett team, för det är enda sättet, förklarar Dr Malicela, endokrinolog som doktorerat på fetma på Universitetssjukhuset Hermanos Almejeiras i Havanna.

- Övervikt", försäkras hon, är ett av de svåraste tillstånden att tackla också för att patienterna vill gå ner i vikt utan att följa en diet eller träna. Vi behandlar också med läkemedel och även med kirurgi som reducerar magsäckens storlek för mycket speciella fall där patientens liv är i fara och vi inte har något annat val. Men först försöker vi förmå patienterna att ändra livsstil att följa en diet och träna under ledning av experter.

- I vårt fall är det en familjetrend. I slutet av 80-talet gick vi igenom en serie tester på sjukhuset, men alla våra dietplaner grusades av den ekonomiska krisen, och sedan har det varit

omöjligt att komma på spåret igen, säger unga Nadia.

- Dock, trots en gradvis förbättrad ekonomi så har antalet överviktiga - även barn, vilket är ännu värre - fortsatt att öka, kommenterar Dr Malicela.

- Andelen 'feta' ökar ständigt, som följd av ett alltmer stillasittande liv. Och än så länge har vi inte någon effektiv strategi för att motverka spridningen.

- Inte för lite eller för mycket, men utan onödiga begränsningar: alla experter är överens att nyckeln ligger i en välbalanserad kost, försäkras Armando Rodriguez Suárez, forskare på Kubas Livsmedelsinstitut.

- Det gäller att varken äta mer eller mindre än vi behöver, men hålla i minnet att vi behöver välbalanserad kost med rätt innehåll av proteiner, fett, kolhydrater, vitaminer och mineraler, varnar Adelaida Rodriguez de Miranda, på avdelningen för Näringslära på Gastroenterologiinstitutet.

I *Kostråd för kubaner* har Livsmedelsinstitutet visat de stora variationsmöjligheter som finns att kombinera sädeslag, grönsaker, frukt, kött och baljväxter, mjölkprodukter, fett och socker i en välbalanserad diet.

- Även om det ännu inte bekräftats i någon statistisk undersökning så vet vi att kubanerna inte äter något till frukost, bara kaffe med lite mjölk. Det mesta äter de till middagen när de kommer hem från jobbet och sitter framför teven, tittar på baseball eller en såpopera, omedvetna om att de bara ökar på fettvävnaden. Bland Kubas livsmedel finns gott om antioxidanter och annat som skyddar mot diabetes, högt blodtryck och hjärt-kärlsjukdomar. Men de ingår inte i den traditionella matkulturen.

- Att ta till sig ny kunskap är en sak, men att ändra attityd är en helt annan. Vi kan övertyga om att det är nyttigt att äta broccoli men vad händer när föräldrarna säger 'Aldrig i livet, jag gillar det inte' och då inte ger broccoli till sina barn heller, klagar Rodriguez de Miranda.

Men på Institutet låter de sig inte slås ner utan driver på sin upplysningsverksamhet genom TV-program som *Cultura Alimentaria* (Matkultur) och *Hablemos de Salud* (Låt oss tala om hälsa) bland andra. Vikten av detta börjar också få genomslag bland familjeläkarna, på vårdcentraler och sjukhus. De håller också på att spela in en kurs om Diet och Näringslära för all vårdpersonal. Dessutom organiserar Institutet föreläsningar, genomför kampanjer om kostråd genom affischer och broschyrer, och driver forskning i skolor där vegetarisk mathållning uppmuntras. De utvecklar även pedagogiska dataspel med näringslära för grundskolan. Utdrag och översättning Stina Nilsson



Detta verk är licensierat under Creative Commons Erkännande-Ickekommersiell-Ingå bearbetningar 2.5 Sverige licens. Kopia av licensen finns på <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/se/> eller hos Creative Commons, 171 Second Street, Suite 300, San Francisco, California, 94105, USA.