
Medicinsk Nyhed

Vægtøgning ved nedlukning af samfund under coronapandemien

Et studie fra USA har set på vægtændringer under den coronavirusrelaterede nedlukning sidste år. Forfatterne konkluderer, at nedlukning af samfund i år 2020 medførte en vægtøgning på ca. 0,7 kg pr. måned pr. person.



Foto: Colourbox

Overvægt er koblet til passiv livsførelse. Nedlukning af et samfund (på engelsk: shelter-in-place) formodes at medføre mindre fysisk aktivitet og dermed vægtøgning. I et amerikansk baseret studie har man set på vægten gennem en nedlukningsperiode i 2020 som følge af den første bølge med COVID-19.

Lektor, dr.med. Steen Larsen, Biomedicinsk Institut, Det Sundhedsvidenskabelige Fakultet på Københavns universitet kommenterer: »Studiet har undersøgt, hvilken indflydelse COVID-19-nedlukningen har haft på vægtændringer i 269 amerikanere. De fandt en vægtøgning på ca. 1,5 pund om måneden (svarende til ca. 0,7 kg). Vægtøgning skyldes en positiv energibalance, hvor energiindtag overstiger energiforbrug. I studiet måler de ikke, om det er øget energiindtag eller nedsat energiforbrug eller en kombination, men de refererer til andre studier, som har fundet nedsat antal skridt pr. dag (nedsat energiforbrug), og øget fødeindtag (øget energiindtag) under COVID-19-pandemien. Studiet har desværre ikke haft mulighed for at kigge på ændring i kropssammensætning (fedt og muskelmasse), men man ved, at inaktivitet og øget energiindtag kan medføre en ændring i kropssammensætning (øget fedtmasse og tab af muskelmasse). Forfatterne kommenterer selv på, at en vægtøgning i denne størrelsesorden måske ikke er klinisk relevant, men at det afhængigt af længden af nedlukningen vil lede til en betydelig vægtøgning. Der er beviser for, at en stigning i kropsvægt øger risikoen for udviklingen af eksempelvis type 2-diabetes, hjerte- og karsygdomme og åreforkalkning (aterosklerose). Derfor

vil en vægtstigning af denne størrelsesorden (afhængigt af længden af nedlukningen) potentielt kunne have stor indflydelse på folkesundheden.

[Lin AI, Vittinghoff E, Olgin JE, et al. Body weight changes during pandemic-related shelter-in-place in a longitudinal cohort study. JAMA Network Open 2021 \(accepteret\).](#)

INTERESSEKONFLIKTER: ingen

Redigeret af Jens Peter Gøtze, jpg@dadlnet.dk