

02. nóv. 2011 - 17:20

Næstfeitasta þjóðin: Völdum það sjálf, segir Magnús Scheving - Krakkar verða ekki feitir af sjálfu sér

„Þetta er bara val, ákvörðun sem við höfum tekið,“ segir íþróttaálfurinn og frumkvöðullinn Magnús Scheving um þá staðreynd að Íslendingar eru nú önnur feitasta þjóðin á Vesturlöndum. Hann segir toppnum ekki náð, við eigum eftir að verða enn feitari.

Samkvæmt skýrslu sem Velferðarráðuneytið hefur látið vinna eru það aðeins Bandaríkjamenn sem eru feitari en við Íslendingar meðal vestrænna þjóða. Niðurstöðurnar eru sláandi, segir Magnús, en þær koma honum þó ekki á óvart.

Ég hefði verulegar áhyggjur af þessu fyrir mörgum árum. Ég fór mikið í heimsóknir í skóla og leikskóla fyrir um 20 árum og sá mikinn mun á aðeins nokkrum árum. Þá var þjóðfélagið að breytast, það voru komnir fleiri valmöguleikar í mat, hreyfing var að minnka og tölvuleikir komu að miklu leyti í stað útileikja,

segir Magnús í samtali við Pressuna. Hann fór í kjölfarið og bjó til Latabæ. Rifjar hann upp þegar hann kom að máli við tölvuleikjaframleiðendur vestan hafs og benti þeim á að það sárvantaði tölvuleiki sem buðu upp á hreyfingu.

Þeir hlógu bara að því, sögðu að það þyrfti að vera ofbeldi og eitthvað til að skjóta. Svo komu þeir með Nintendo Wii og unnu markaðinn. Það kom í ljós að það var verulegur markaður fyrir svona leiki,

segir Magnús, en aðrir leikjatölvur á borð við PlayStation og Xbox bjóða nú upp á leiki sem krefjast mikillar hreyfingar.

Magnús segir skýringarnar í aukinni tíðni offitu liggja að miklu leyti í breyttum þjóðfélagsháttum, þótt það hafi lengi loðað við Íslendinga að borða óhollan mat.

Maturinn er meira unninn og er kominn lengra frá uppruninum. Íslendingar borðuðu alltaf óhollan mat en við hreyfðum okkur þá líka meira, til að mynda í vinnunni. Það voru engar átta tíma vaktir heldur unnu menn bara þangað til sá síðasti datt niður. Konur fóru síðan út á vinnumarkaðinn og mamma var ekki lengur heima að elda með ferskt hráefni. Nú er komin upp ný kynslóð sem vinnur ekki jafn líkamlega vinnu. Í staðinn fyllast líkamsræktarstöðvarnar af fólki sem þarf að hreyfa sig,

segir Magnús og bætir við:

Þetta er okkar val, við völdum þetta og það ber hver og einn ábyrgð á sjálfum sér. Krakkar verða ekki feitir af sjálfu sér, þeir versla ekki í matinn. Ég hef áður sagt að gulltímabilið er frá 0 til 7 ára aldri. Það er sá tími sem krakkar horfa upp til foreldra sinna og trúa því sem foreldrarnir gera. Þá er rétta tækifærið til að tala við þau um hollustu.

Magnús er sérstaklega gagnrýnn á stjórnvöld í viðleitni þeirra til að ná tókum í vandamálinu. Sjálfur segist hann hafa skynjað áhugaleysi þegar hann hafði falast eftir samstarfi við stjórnvöld.

Við höfum unnið mikið með stjórnvöldum út um allan heim. Í Mexíkó, til að mynda, hefur það skilað því að innflutningur á perum og eplum frá Bandaríkjunum jókst um 29 prósent. En við náum ekki stjórnvöldum hér nógu vel og höfum endað á að gera mest allt sjálf, til dæmis að kosta maraþonhlaup, styrkja orkuátök og þess háttar. Sem er kannski ekki skrýtið því að þau sem sitja við stjórnvölinn nú sögðu nei við frjálsri fjölmiðlun á sínum tíma. Það segir allt sem segja þarf og ég hef enga trú á að þessi stjórnvöld hjálpi til við offitu Íslendinga.

Magnús segir þörf á stórfelldri hugarfarsbreytingu eigi að snúa þessari óheillaþróun við.

Íslendingar þurfa að spá á það hvernig skólakerfið er rekið. Af hverju eru mótuneytin léleg? Af hverju eru ekki gróðurhús við hvern skóla? Við erum komin svo langt frá náttúrunni, erum bara á einhverju malbiki úti á Seltjarnarnesi. Allt læknakerfið er allt eftir á og lausnin kemur ekki fyrr en maður er dottinn ofan í brunninn. Lýðheilsustofnun hefur verið hent fram og til baka í kerfinu og það er engin forvinna. Hugarfarsbreytingin þarf líka að koma frá foreldrum, framleiðendum og verslunum. Við sjáum það til dæmis í Hagkaup að nammibarinn er miklu stærri en ávaxtabarinn. Bensinstöðvar eru annað dæmi, þar er allt óhollt.

Magnús segist hafa orðið var við hugarfarsbreytingu meðal yngstu kynslóðarinnar. Þannig geti leikskólabörn gert greinarmun á hollri og óhollri fæðu, eitthvað sem þau áttu í vandræðum með hér á árum áður. Hins vegar telur hann að líkamlegt ástand þjóðarinnar eigi eftir að versna, áður en það batnar.

Ég held að þetta eigi eftir að versna aðeins lengur. Kúfurinn er ekki enn kominn og það eiga eftir að koma upp alls konar hlutir sem við áttum okkur ekki á. Þetta er svipað og með reykingarnar. Fyrir mörgum árum var byssunni beint að tóbaksfyrirtækjum

sem endaði með því að reykingar hafa verið bannaðar á opinberum vettvangi víða um heim. Hver hefði til dæmis trúað því að New York yrði reyklaus? Matarbyssan á eftir að koma og mun miða á framleiðendur, verslanir og fyrirtæki,

segir Magnús sem segir það athyglisvert að Íslendingar skuli bæði vera ein elsta og jafnframt feitasta þjóð í heimi.

Það lítur út fyrir að þessi kynslóð lifi skemur en foreldranir og það yrði þá í fyrsta skipti. Þetta sýnir að við erum að gera eitthvað vitlaust.



Ertu með athyglisverða ábendingu eða frétt sem á heima á Pressunni?

Sendu okkur póst á pressan@pressan.is - Fyllsta trúnaðar gætt, sé hans krafist.