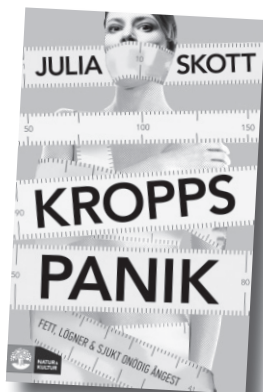


## *Fett bra om kropp, mat och myter*

**B**ara genom att titta på en människa kan man få en god inblick i hur god hälsa hen har. Att vara smal är att vara vid god hälsa. Att vara fet är det inte, och om man som fet inte redan har diverse hälsoproblem, som diabetes och hjärtproblem, så är det bara en tidsfråga innan man får det. Eller? Nja, när något ses som en så vedertagen sanning att bevis knappt behövs bör man som bekant vara, just det, skeptisk. Och skeptisk är just vad Julia Skott, författare till boken *Kroppspanik*, är. Boken tar upp ämnen som våra kroppsideal, språkbruket kring kropp och vikt, hur tjocka och smala människor framställs i populärkulturen och hur det vetenskapliga läget kring vad som är hälsosamt och inte faktiskt ser ut.

Låt mig säga det på en gång: det här är en bra bok, i ett viktigt ämne. Jag skulle med glädje sätta den i händerna på första bästa kvinna, ung som gammal, som oroar sig för sin vikt. Inte bara för att boken slår hål på vedertagna myter om kropp och hälsa, utan för att den är en bra inkörspport till skepticism. Skott betonar redan i inledningen att hon

vill att vi ska "ifrågasätta de där sanningarna [om fett, hälsa och kroppstyp] som lika gärna kan vara lögner" och skriver senare att hon "av naturen är en ganska skeptisk person". Hon tar upp medierapportering av vetenskapliga artiklar och hur den kan snedvridas, vad en medicinsk riskfaktor egentligen innebär och dissekerar hur pass väl, eller snarare dåligt, olika bantningsmetoder faktiskt funkar. Allt på ett lättförståeligt sätt, som gör läsaren intresserad av att ta reda på mer.



Skrev jag förresten nyss att jag vill ge boken till kvinnor? Det blev ju lite fel. Jag skulle med glädje sätta den i händerna även på individer av manligt kön. Trots att ätstörningar ofta diskuteras utifrån en kvinnlig synvinkel använder Skott ett könsneutralt språkbruk och gör genom hela boken klart att hon vänder sig till alla oavsett kön. Trevligt!

Mycket av det som boken tar upp är skrämmande läsning för en skeptiker. Författaren gör till exempel grundligt upp med BMI-måttet, som är menat som ett statistiskt verktyg att användas på gruppnivå men ändå används för att säga något om en persons hälsa på individnivå. Rejäl felanvändning

---

**KROPPSPANIK -  
FETT, LÖGNER &  
SJUKT ONÖDIG  
ÅNGEST**

**Julia Skott  
Natur & Kultur,  
2013, 223 s.**

alltså. Hon tar också upp vad bantning egentligen gör med kroppen, och varför många som går ner i vikt har svårt att stanna kvar på sin nya lägre nivå. Ett särskilt skrämmande kapitel handlar om bantningsmedel som säljs på internet, men i vissa fall också på svenska apotek, och som är själva definitionen av pseudovetenskap.

Och en fråga infinner sig här: varför granskas inte detta hårdare av medier i gemen? Varför är det till exempel ingen som kommit på tanken tidigare att räkna ut hur mycket varje tappat kilo kostar med de vanligaste bantningsmetoder som idag finns på marknaden?

Kroppspanik är skriven på ett väldigt personligt språk. Skott tar många exempel ur sitt eget liv och delar med sig av sina erfarenheter. Det är i många fall inte fel, problemet är bara att hennes egna åsikter ibland verkar ta överhanden. Otaliga är de meningar som inleds med orden "jag" eller "jag tror". Tyvärr förlorar boken lite på det, då det i onödan ger intryck av att vissa saker snarare är en produkt av författarens tankar än evidensstödda fakta. Det är synd, för Skott vet för det mesta vad hon talar om. Hon ger gott om referenser, och ibland utvecklas också exakt vad hon bygger sina påståenden på i referenslistan. Boken hade dock vunnit på att ta med mera av det vetenskapliga i själva texten.

Ett exempel på detta är avsnittet om magsäcksoperationer. I referenslistan ger Skott en bra referens till en lista på risker och biverkningar som publicerats av den ansedda Mayo-kliniken i Rochester, Minnesota. Själva kapitlet är dock väldigt kort, och räknar snabbt upp de biverkningar som finns innan författaren berättar att hon är beklämd över att de flesta som väljer operationen vet om riskerna.

Hon ”undrar om operationen verkligen är värd det”. Det här är ett typexempel på avsnitt där boken hade vunnit på mindre funderingar och mer fakta. Som det är nu undrar man om författaren gör rätt i att vara beklämd. Hur ställer sig till exempel patienter som genomgått magsäcksförminskning till ingreppet? Är de flesta nöjda, eller är det många som ångrar sig? Hur många går upp i vikt efteråt? Görs det någon utvärdering av operationerna och hur går diskussionen i läkarsamhället? Över huvud taget hade både detta kapitel och en del andra vunnit på att vara lite längre och mera faktabetonade.

I några fall använder sig också Skott av anekdotisk bevisföring på ett olyckligt sätt. Bara för att hon känner och känner till ”jättemånga som har ett BMI över 35 (gränsen för sjuklig fetma) som ändå är friska och hälsosamma” betyder inte det nödvändigtvis att det hör till vanligheterna (vad är det förresten som säger att Skotts bekanta berättar om sina eventuella hälsoproblem för henne?). Tyvärr drar dessa passager ned värdet av boken lite.

Men i slutändan är det här ändå en bok som är väl värd att läsa. Den övertygade i alla fall mig om att felaktiga föreställningar kring kroppsform och hälsa, korrelation och kausalitet när det gäller viktrelaterade hälsoproblem och ovetenskapliga metoder för viktnedgång är i allra högsta grad intressanta för skeptikerrörelsen att titta närmare på.

*Christine Öberg*