



Folkhälsomyndigheten

Podden Liv & Hälsa

Så kan övervikt och obesitas minskas

[Pernilla Engström, programledare]

Över hälften av alla vuxna i Sverige har övervikt eller obesitas. Ökningen har pågått länge och berör personer i alla åldrar, även barn. Men vad betyder det här egentligen för vår hälsa, och vad kan vi göra för att bromsa utvecklingen? Det är frågor som vår utredare Anna Andersson ska svara på i dag. Välkommen!

[Anna Andersson, utredare] Tack!

[Pernilla] Hur många i Sverige i dag är det som har övervikt eller obesitas, och hur stor är andelen bland unga?

[Anna] Generellt så kan man säga att övervikt och obesitas ökar med åldern. Om vi börjar titta på de vuxna i befolkningen så är det mer än hälften, ungefär 54 procent, som har övervikt eller obesitas. Och tittar vi på dem som är mellan 16 till 29 år så är det ungefär 30 procent. Och tittar vi på de yngre, så bland skolbarn så är det ungefär 20 procent, och bland förskolebarn ungefär 10 procent.

[Pernilla] Övervikt och obesitas har ju ökat kontinuerligt i Sverige från mitten av 1980-talet och framåt. Vad beror den här utvecklingen på?

[Anna] Det kan då till exempel handla om att vi har fått tillgång till mer energitäta och näringsfattiga livsmedel, men också en ökad marknadsföring av ohälsosam mat som påverkar våra matvanor. Det handlar också om att vi rör oss mindre i vardagen och är mer stillasittande. Det ligger många olika faktorer bakom den här utvecklingen, så det är inte bara en fråga om personers egna val, utan också om hur samhället ser ut och vad vi har för möjligheter att faktiskt leva hälsosamt.

[Pernilla] Man pratar ju hela tiden om övervikt och obesitas, men vad innebär det egentligen?

[Anna] Ja, övervikt och obesitas det innebär att kroppen lagrar en hög andel fett, som gör att risken för ohälsa ökar och påverkar även livskvalitén. Men obesitas innebär alltså större hälsorisker.

[Pernilla] Vilka konsekvenser kan övervikt och obesitas få för den enskilde?

[Anna] Ja, övervikt och obesitas det ökar risken för flera allvarliga sjukdomar som till exempel typ 2 diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar, vissa cancerformer men också leversjukdomar och ledproblem och psykisk ohälsa. Det kan också leda till försämrad livskvalitet, och för kvinnor som är gravida så kan det också öka risken för komplikationer. Och sen ökar det faktiskt risken till ett kortare liv.

[Pernilla] Det låter ju som allvarliga konsekvenser, eller åtminstone risk för allvarliga konsekvenser. Har ni tittat särskilt på barn och unga, vad övervikt och obesitas kan få för konsekvenser för den gruppen?

[Anna] För barn och unga så är risken stor att övervikt eller obesitas följer med in i vuxenlivet. Så de har en större risk att behöva leva en längre tid med sina hälsoproblem. Barn har också en hög risk för social stigmatisering, som för vuxna, och det kan leda till att de här barnen blir utsatta för mobbning eller känner sig utanför, vilket påverkar självkänslan, och som i sin tur då också förvärrar hälsoproblemen.

[Pernilla] Varför är ökningen av övervikt och obesitas så svår att bryta?

[Anna] Ja, utvecklingen är svår att vända eftersom att övervikt och obesitas beror på så många olika faktorer. Och ja, det handlar ju om allt från genetik och biologi till levnadsvanor, men också livssituation och hur samhället ser ut. Och som det ser ut idag, så lever vi i en miljö som vi har runt omkring oss där det till exempel ofta är lättare att välja ohälsosamt än snarare än hälsosamt. Och där normen har blivit mer att sitta still än att röra på sig i vardagen.

[Pernilla] Men vad kan man göra för att vända den här utvecklingen och minska övervikt och obesitas i befolkningen?

[Anna] Det krävs helt enkelt breda insatser som håller under en lång tid för att många från olika håll ska kunna förändra det här. Och det kan då till exempel vara förändringar i skolan, på arbetsplatser, i stadsplaneringen eller hur mat produceras och marknadsförs.

[Pernilla] Men vad skulle till exempel skolan kunna göra?

[Anna] Ja, men där har vi ju skolmåltider till exempel, som är viktiga att jobba med. Vi har ju också det här med rörelse. Det behöver ju inte enbart vara idrott utan man kan få in rörelse på många olika sätt i under skoldagen.

[Pernilla] Och även det du sa om stadsplanering. Hur kan man tänka där för att främja rörelse?

[Anna] Ja, men till exempel att det finns cykelvägar och att barn kan ta sig lättare fram utan att vara direkt i trafiken. Sådana saker.

[Pernilla] Att man får in rörelse mer i sin vardag?

[Anna] Ja, precis. Det ska vara lättare att röra sig i samhället än att man bara väljer att ta bussen, eller sådana saker eller ta bilen.

[Pernilla] En annan sak som det rapporteras mycket om nu och som många känner till är att det har ju kommit nya läkemedel för viktminskning. Hur ser du på dem?

[Anna] Det är positivt att det nu finns effektiva läkemedel, eftersom obesitas är en kronisk sjukdom som är väldigt komplex och som ofta kräver behandling. Och de här nya läkemedlen, de används ju för behandling för att påverka regleringen av

aptiten och för att minska hungerkänslor, öka mättnadskänslan. Men de här läkemedlen de är ju inte den enda lösningen, utan de ska ju ses som en av många åtgärder. Många saker som vi kan använda, och vi måste ju till exempel då också arbeta med de här förebyggande åtgärderna för att minska själva insjuknandet i obesitas.

[Pernilla] När det gäller just barn och unga, vad kan man som förälder göra för att stödja barns viktutveckling på ett hälsosamt sätt?

[Anna] Här är det ju viktigt att det finns stöd att få i samhället. Till exempel kan barnhälsovården och elevhälsan vara till stor hjälp för råd och stöd. Men som förälder så kan man ju försöka få till hälsosamma matvanor och regelbunden aktivitet i familjen, och då handlar det om att erbjuda näringsrik mat och begränsa socker och de här ohälsosamma snacksen, och skapa rutiner för måltider och rörelse. Sen kan man också försöka vara en bra förebild. Om barn ser att föräldrarna äter hälsosamt och rör på sig, så är chansen större att de själva gör det. Men här kan det också finnas andra vuxna runt omkring barnen som kan vara förebilder, som till exempel i förskolan eller i skolan.

[Pernilla] Du nämnde att man kan försöka skapa bra rutiner för både rörelse och måltider. Vad skulle det kunna vara till exempel?

[Anna] Bra vanor det är ju till exempel att vara ute och leka med sina barn, gå och cykla tillsammans, och att man har gemensamma måltider utan skärmar till exempel. Sen får vi faktiskt inte heller glömma bort att alla barn är olika och de har olika förutsättningar. Idag så vet vi mycket mer om det här med genetik och biologi, hur det påverkar till exempel hunger och mättnad.

[Pernilla] Och den omgivande miljön, hur menar du att man påverkas av den?

[Anna] Ja, men då har vi ju det här med att man kommer in i en butik och så ligger det mycket godis och chips och sådant precis vid när man ska betala. Och man kanske står där med sina barn, och de vill ha och de är hungriga och trötta. Och då, sån här marknadsföring och reklam, det kan ju helt enkelt påverka vad man gör för val och då kan man ju komma i olika situationer som blir väldigt svårt att hantera.

[Pernilla] Kan även reklam som är direkt riktad till barn och unga påverka? Jag tänker att numera kan de ju säkert få reklam via sina mobiler till exempel.

[Anna] Jomen, här finns det faktiskt lite intressant forskning på det här med reklam riktat just mot barn, som jag tycker det är lite av en aha-upplevelse. Det var nämligen så att Hjärt-Lungfonden, UNICEF och Karolinska Institutet gjorde en studie tillsammans där man då ville ta reda på hur barn blir exponerade av matreklam, där man tittar på hur mycket reklam barn ser i sociala medier. Och den här studien visade då att 70 procent av den matreklam som barn och unga ser i sociala medier, marknadsför den här ohälsosamma maten och drycken. Och det betyder att barn och unga kan se upp till 17 digitala annonser i timman, vilket är ungefär var tredje minut. Så det är väldigt mycket.

[Pernilla] Hur stor roll skulle du säga att matvanorna spelar för utvecklingen av övervikt och obesitas?

[Anna] Ja, men de spelar en stor roll. Det är en centralt, och om vi äter mycket energitäta och näringsfattiga livsmedel som godis, snacks, kakor, snabbmat och läsk, då ökar risken för övervikt och diabetes. Men även risken för att få folksjukdomar, och därför så är det viktigt att tänka på att äta näringsrik mat med mycket grönsaker och frukt, fullkorn, fisk och skaldjur. Sen handlar det faktiskt också om att man behöver vara lite uppmärksam på det här med portionsstorlekar som generellt har ökat över tid, och att lyssna på kroppens signaler för hunger och mättnad. Men det är också viktigt att komma ihåg att vi är olika. Vi har olika genetik och biologi som påverkar hur kroppen reglerar våra aptit, mättnad och ämnesomsättning.

[Pernilla] Det är ju många krafter som driver på för en ökad rörelse i befolkningen och det har ju vidtagits flera politiska åtgärder som också syftar till det. Hur stor roll spelar det hur mycket vi rör på oss?

[Anna] Man kan säga att våra kroppar är gjorda för rörelse, så att även små mängder rörelse gör faktiskt stor skillnad. Sedan är det faktiskt också viktigt att tänka på att fysisk aktivitet inte räcker som enda strategi mot just övervikt, obesitas. Fysisk aktivitet har en viktig roll för viktregleringen, men det är svårt att kompensera ett högt energiintag från maten med fysisk aktivitet. Så det handlar om att vi måste lyfta frågan på ett ansvarsfullt sätt och sätta fokus på hälsa och välmående istället.

[Pernilla] Tack så mycket!

[Anna] Tack!

[Pernilla] Och vill du som lyssnare höra fler avsnitt av Liv och hälsa så följ oss gärna.