

# Övervikt & fetma hos unga

Med fokus på fritiden.



## **Fokus på övervikt/fetma och fritid bland skolungdomar**

Övervikt och fetma är en stor utmaning för ungas folkhälsa. Enligt Världshälsoorganisationen finns det många olika orsaker till att ungdomar får övervikt/fetma <sup>1,2,3</sup>. Olika levnadsvanor, som matvanor och fysisk aktivitet är viktiga faktorer som påverkar förekomsten av övervikt/fetma. Andra faktorer som påverkar ungas förekomst av övervikt/fetma är socioekonomi, miljö och genetik. Att ungdomar är nöjda och aktiva på sin fritid kan bidra till god hälsa.

# Innehåll

Datamaterial Liv & hälsa ung	sid 4
Övervikt/fetma över tid	sid 5
Övervikt och fetma bland tjejer och killar 2017	sid 6
Självskattad hälsa	sid 7
Frukostvanor	sid 8
Vardagsmotion	sid 9
Stillasittande fritid	sid 10
Med i en idrottsförening	sid 11
Nöjd med sin fritid	sid 12
Oro för familjens ekonomi	sid 13
Sammanfattning av resultat 2017	sid 14
Referenser	sid 16

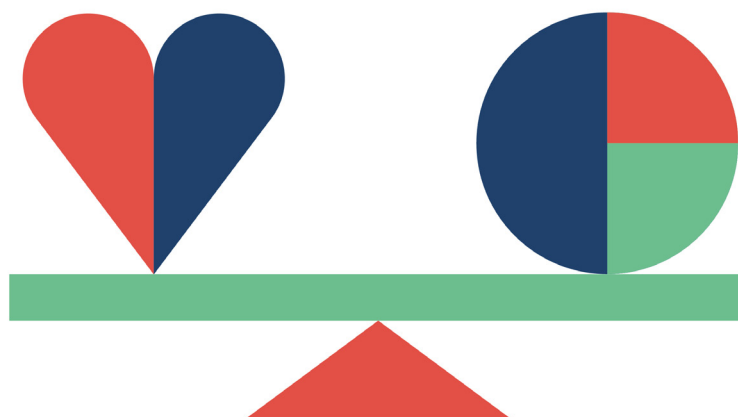
# Datamaterial Liv & hälsa ung

I denna översikt redovisas uppgifter från Liv & hälsa ung undersökningarna i Sörmland. Först redovisas utvecklingen av andelen elever som har övervikt/fetma över tid, för åren 2004-2017. Resterande grafer innehåller uppgifter från 2017 års undersökning.

Sammanlagt svarade 7 807 elever i årskurs 7, årskurs 9 och årskurs 2 på gymnasiet på enkäten. Av dessa angav 6 561 elever giltiga värden på längd och vikt, som används för att räkna ut ISO BMI. Bortfallet på ISO BMI kan ses som stort (16% ).

I denna rapport exkluderas också personer som inte identifierar sig som tjej eller kille, eftersom den gruppen är mycket liten (29 elever).

I översikten används svar från totalt 6 498 elever, men antal svar kan variera för olika frågor (se under respektive graf). I de flesta grafer slås elever med övervikt eller fetma ihop till en grupp, för att möjliggöra uppdelade redovisningar.

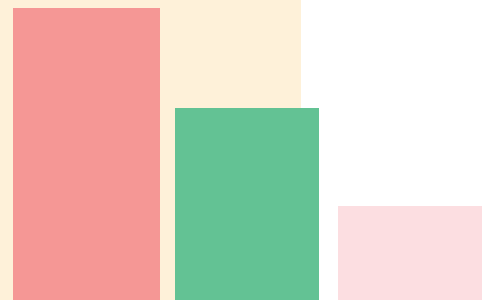


# Övervikt/fetma över tid

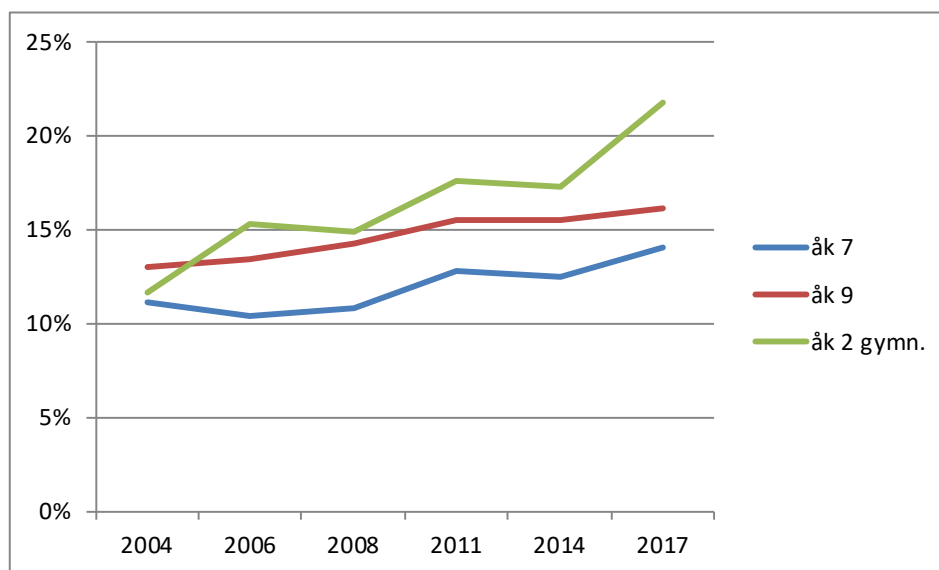
Andelen elever som har övervikt/fetma varierar över perioden 2004-2017 och mellan olika årskurser.

Sammantaget har över 44 700 elever svarat på frågor om sin vikt och längd i Liv & hälsa ung undersökningarna under åren 2004-2017. Utav dessa hade 5 215 elever övervikt och 1 110 elever hade fetma.

Lägst andel elever med övervikt/fetma ses bland elever i årskurs 7, och andelen elever med övervikt/fetma stiger efter årskurs.



Figur 1 Andel elever som har övervikt och fetma under 2004- 2017.



Källa: Liv och hälsa ung, Landstinget Sörmland 2004-2017.

# Övervikt och fetma bland tjejer och killar 2017

Under 2017 var det totalt 6 498 elever som svarade på frågor om kön, längd och vikt i Liv & hälsa ung-undersökningen. Av dessa hade 880 elever övervikt och 225 elever hade fetma. Övervikt är vanligare bland killar (16%) än bland tjejer (11%).

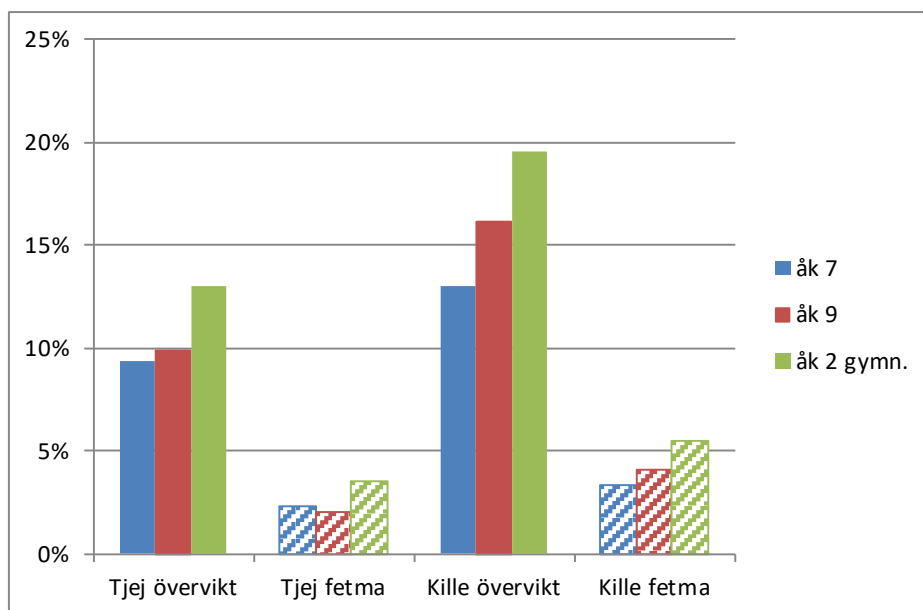
Tabell 1 Antal och andel elever med normalvikt, övervikt och fetma 2017

	Normalvikt	Övervikt	Fetma
Tjej	2716 (88 %)	333 (11%)	80 (3 %)
Kille	2677 (80 %)	547 (16 %)	145 (4 %)
Total	5393 (83 %)	880 (14 %)	225 (4 %)

Antal giltiga svar = 6 498. Källa Liv och hälsa ung, Landstinget Sörmland 2017.

Andelen elever som har övervikt stiger efter årskurs, både bland killar och tjejer. I årskurs 7 har 9 % av tjejerna och 13 % killarna övervikt. Bland elever i årskurs 2 på gymnasiet har 13 % av tjejerna och 20 % av killarna övervikt. Ungefär 3 % av tjejerna har fetma, och andelen elever med fetma är högst bland killar i årskurs 2 på gymnasiet (6 %).

Figur 2 Andel elever som har övervikt eller fetma 2017.



Antal giltiga svar = 6 498. Källa Liv och hälsa ung, Landstinget Sörmland 2017.

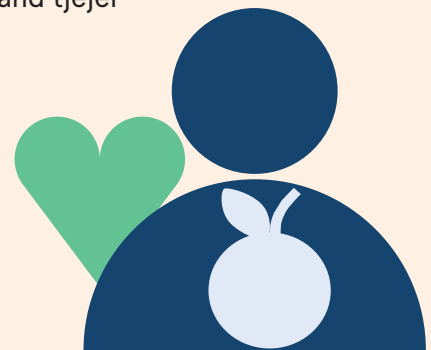
# Självskattad hälsa

Självskattad hälsa mäts med frågan "Hur mår du rent allmänt?". Självskattad hälsa ger en bild av både psykisk och fysisk hälsa. <sup>4</sup>

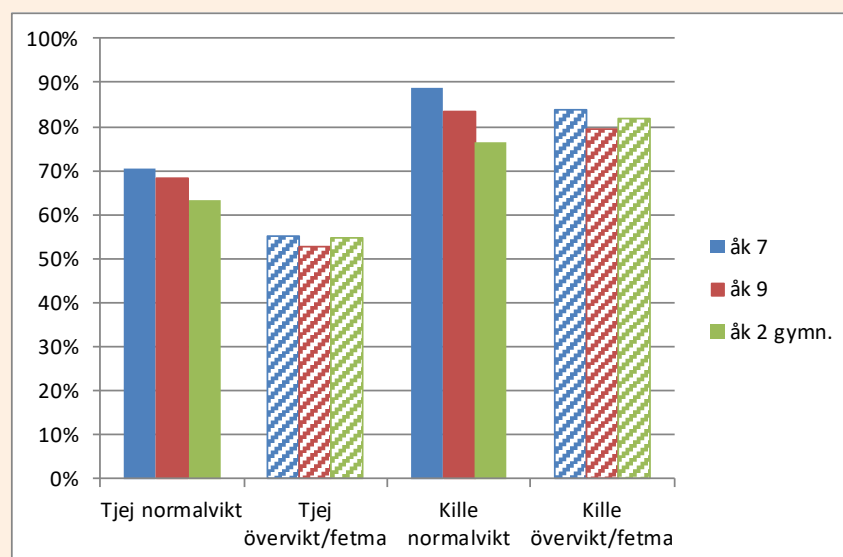
Andelen elever som mår bra är överlag lägre bland tjejer än bland killar. Tjejer som har normalvikt mår bättre än tjejer med övervikt/fetma.

Ungefär hälften av alla tjejer som har övervikt/fetma mår bra, medan 70 % av tjejerna med normalvikt, som går i årskurs 7, mår bra.

Bland killarna är andelen som mår bra ungefär lika för elever med normalvikt och övervikt/fetma.

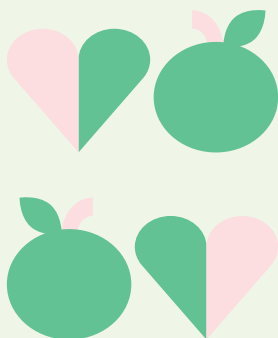


Figur 3 Andel elever som mår bra 2017



Antal giltiga svar = 6 449. Källa Liv och hälsa ung, Landstinget Sörmland 2017.

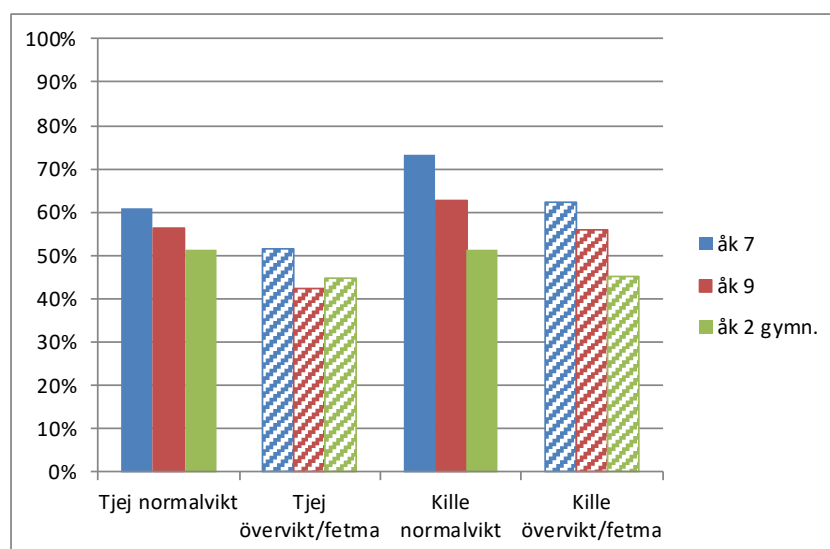
# Frukostvanor



Frukosten är en viktig måltid som ska ge energi åt dagens aktiviteter. <sup>5</sup>

- Andelen elever som äter frukost varje dag är högre bland killar än bland tjejer.
- Yngre elever äter frukost varje dag i större utsträckning än äldre elever.
- Elever med övervikt/fetma äter inte frukost varje dag i samma utsträckning som elever med normalvikt.

Figur 4 Andel elever som äter frukost varje dag 2017.



Antal giltiga svar= 6371. Källa Liv och hälsa ung, Landstinget Sörmland 2017.



# Vardagsmotion

Ungdomar rekommenderas att röra på sig minst en timme per dag.<sup>6</sup>

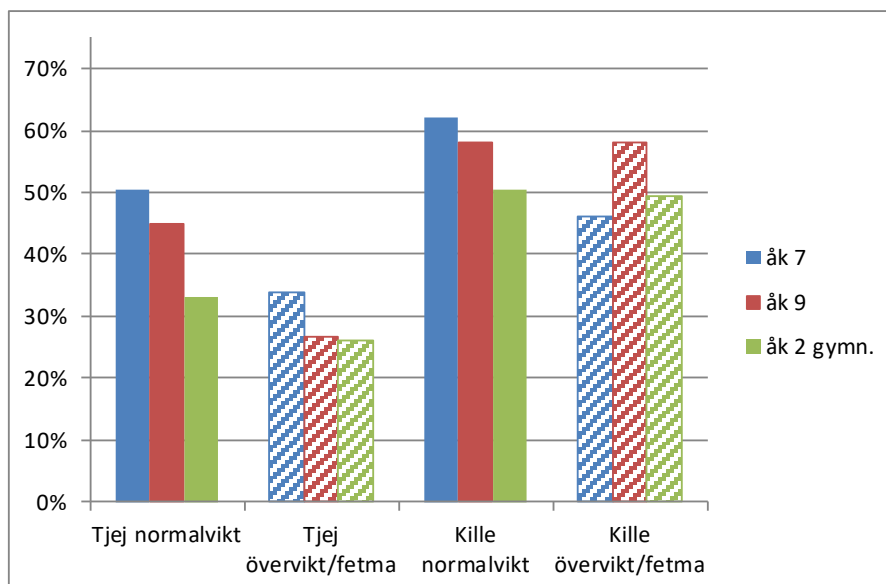
Andelen tjejer som vardagsmotionerar mer än en timme om dagen är lägre än bland killar. Elever i årskurs 7 har större andel vardagsmotionärer än elever i årskurs 2 på gymnasiet.

Elever som har övervikt/fetma vardagsmotionerar i lägre utsträckning än elever med normalvikt, speciellt bland elever i årskurs 7. Tjejer som har övervikt/fetma vardagsmotionerar mindre än killar som har övervikt/fetma.

Bland elever med övervikt/fetma i årskurs 2 på gymnasiet vardagsmotionerar 26 % av tjejerna och 29 % av killarna mer än en timma om dagen.



Figur 5 Andel elever som vardagsmotionerar mer än en timme om dagen 2017.



Eleverna fick svara på frågan "Hur mycket rör du dig i snitt per dag? T.ex. går, cyklar eller idrottar". Antal giltiga svar = 6363. Källa Liv och hälsa ung, Landstinget Sörmland 2017.

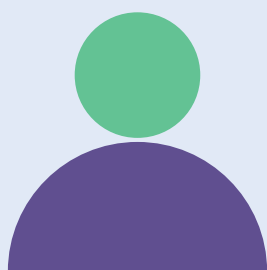
# Stillasittande fritid

Folkhälsomyndigheten har mätt barn och ungas rörelsemänster. De konstaterar att många 15-åringar spenderar en majoritet av sin vakna tid inaktiva, vilket innebär att de sitter, står eller rör sig väldigt lite.<sup>7</sup>

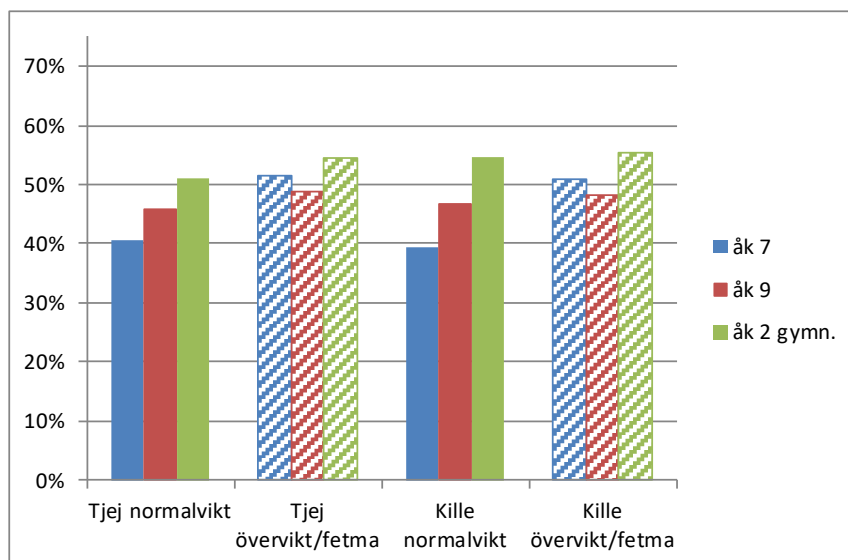
Andelen elever som är stillasittande mer än fyra timmar efter en skoldag är lägst bland tjejer och killar i årskurs 7 som har normalvikt, och andelen ökar efter årskurs.

Ungefär hälften av eleverna som har övervikt/fetma är stillasittande, både bland tjejer och killar.

Bland elever i årskurs 7, som har övervikt/fetma, är andelen stillasittande 10 procentenheter större, än bland elever med normalvikt.



**Figur 6 Andel elever som är stillasittande 4 timmar eller mer efter en skoldag 2017.**

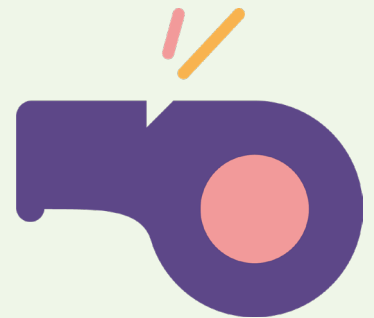


Antal giltiga svar = 6 323. Källa Liv och hälsa ung, Landstinget Sörmland 2017.

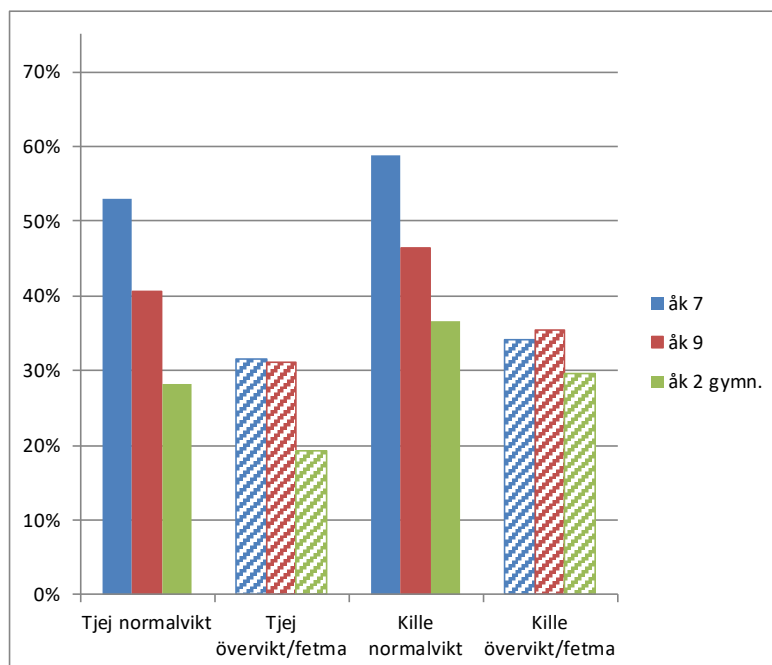
# Med i en idrottsförening

Elever i grundskolan ägnar sig ofta åt lagsporter, som innebandy och fotboll. Äldre elever ägnar sig åt individuella sporter, som dans eller styrketräning.<sup>8</sup>

- I årskurs 7 är över 50 % av tjejerna och killarna, som har normalvikt, med i en idrottsförening.
- Andelen elever som är med i en idrottsförening sjunker efter stigande årskurs.
- Bland tjejer och killar med övervikt/fetma är andelen som är med i någon förening/organisation lägre, jämfört med elever med normalvikt.
- Bland elever i årskurs 7 som har övervikt/fetma är andelen som är med i en förening/organisation över 20 procentenheter lägre än bland elever med normalvikt.



Figur 7 andel elever som är med i en idrottsförening.



Antal giltiga svar = 6 309. Källa Liv och hälsa ung, Landstinget Sörmland 2017.

# Nöjd med sin fritid



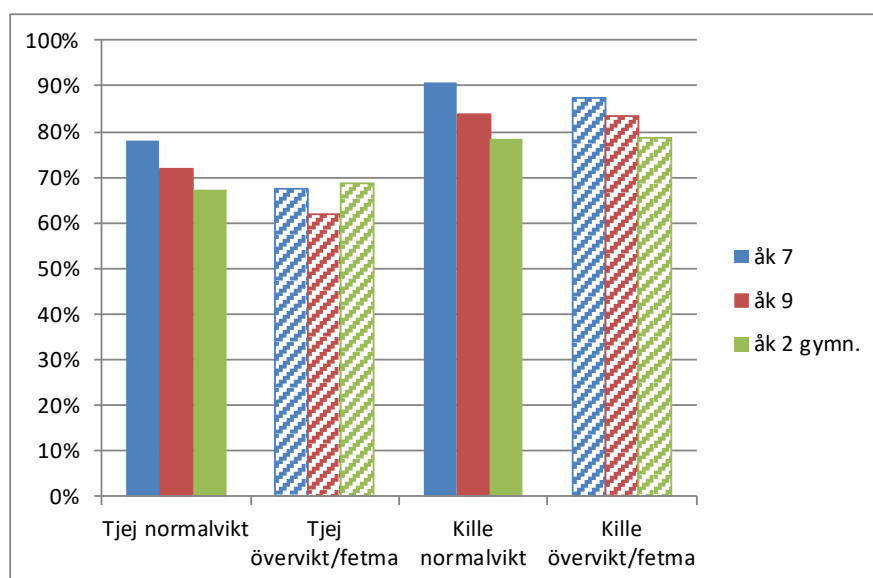
Fritiden är på flera sätt viktig för ungas personliga välmående och utveckling. Unga uppfattar fritid som tid som är fri från plikter. Fritiden disponerar de själva – för kärlek, nöje, vänskap, vila och organiserade aktiviteter. <sup>9</sup>

Majoriteten av eleverna är nöjda med sin fritid. Andelen killar som är nöjda med sin fritid är högre än bland tjejer.

För de flesta kategorier sjunker andel elever som är nöjda med sin fritid vartefter eleverna blir äldre.

Elever med övervikt/fetma är inte lika nöjda med sin

Figur 8 Andel elever som är nöjda med sin fritid



Antal giltiga svar = 6 414. Källa Liv och hälsa ung, Landstinget Sörmland 2017.

# Oro för familjens ekonomi

Den socioekonomiska situationen hos föräldrarna är en faktor som påverkar risken för övervikt och fetma bland unga.<sup>10</sup>

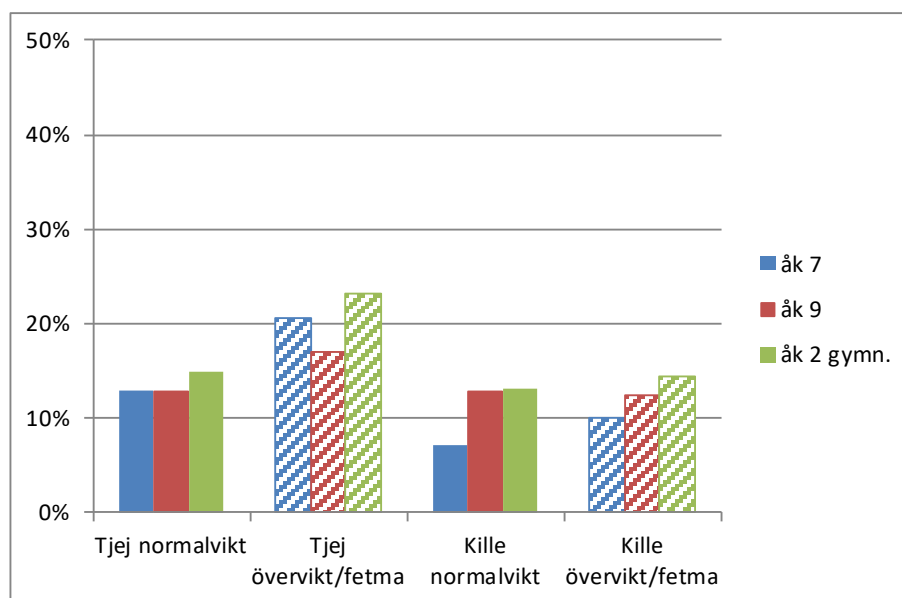
Majoriteten av eleverna är inte oroliga för sin familjs ekonomi.

Bland tjejer med övervikt/fetma är nästan 20 % oroliga för familjens ekonomi, oavsett vilken årskurs de går i. Motsvarande andelar är mindre bland killar med övervikt/fetma.

Tjejer och killar med normalvikt har lägre andel som är oroliga för familjens ekonomi, jämfört med elever med övervikt/fetma.



Figur 9 Andel elever som är oroliga för familjens ekonomi



Antal giltiga svar= 6 395. Källa Liv och hälsa ung, Landstinget Sörmland 2017.



## Sammanfattning av resultat 2017

### Elever med övervikt/fetma jämfört med elever med normalvikt

Totalt har 16 % av eleverna övervikt/fetma och de mår ofta sämre än elever med normalvikt. Skillnader ses också för levnadsvanor mellan elever med övervikt/fetma och elever med normalvikt. Elever med övervikt/fetma äter inte frukost eller vardagsmotionerar inte i samma utsträckning som elever med normalvikt.

Fritidsaktiviteter skiljer sig också mellan de som har övervikt/fetma och elever med normalvikt. Elever med övervikt/fetma är i större utsträckning stillasittande fyra timmar eller mer efter en skoldag och de är i lägre utsträckning med i en idrottsförening.

Däremot är elever med övervikt/fetma lika nöjda med sin fritid som elever med normalvikt.

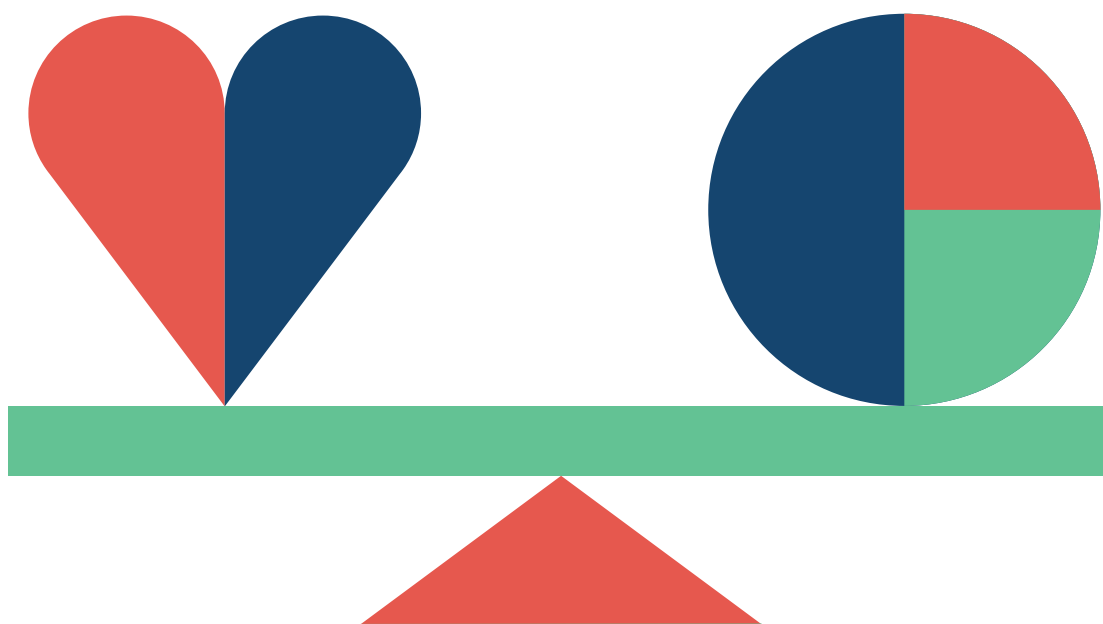
### Elever med övervikt/fetma jämfört med elever med normalvikt, jämförelser mellan kön

Det är fler killar (20 %) som har övervikt/fetma jämfört med tjejer (10 %).

Tjejer som har övervikt/fetma mår sämre än killar med övervikt/fetma. Drygt 50 % av tjejerna och 80 % av killarna med övervikt/fetma uppger att de mår bra.

Tjejer och killar med övervikt/fetma har olika levnadsvanor. Bland elever med övervikt/fetma är det fler killar som vardagsmotionerar och äter frukost, jämfört med tjejer. Medan stillasittande i fyra timmar eller mer efter en skoldag är lika vanligt bland både tjejer och killar med övervikt/fetma (ungefär 50 %).

Ungefär 30 % av tjejerna och killarna är med i en idrottsförening. Däremot är fler killar (upp till 87 %) än tjejer (upp till 69 %) med övervikt/fetma nöjda med sin fritid.



Tjejer som har övervikt/fetma är i större utsträckning oroliga för familjens ekonomi, jämfört med killar med övervikt/fetma.

#### **Elever med övervikt/fetma jämfört med elever med normalvikt, jämförelser mellan kön och årskurser**

Andelen tjejer och killar med övervikt/fetma ökar med stigande årskurs. Högst andel ses bland tjejer (17%) och killar (25%) i årskurs 2 på gymnasiet.

Andelen tjejer och killar som mår bra är lika bland de som har övervikt/fetma i alla årskurser.

Bland elever med övervikt/fetma är det vanligare att de som går i årskurs 7 äter frukost varje dag, jämfört med elever i årskurs 2 på gymnasiet.

Elever med övervikt/fetma som går i årskurs 2 på gymnasiet är överlag mindre aktiva på sin fritid och mer sällan med i en

idrottsförening, jämfört med elever i de lägre årskurserna.

Socialstyrelsen poängterar att tidiga insatser mot övervikt/fetma har goda resultat, framförallt bland killar.<sup>11</sup>

Resultaten från Liv & hälsa ung visar att andelen elever med övervikt/fetma är högre bland elever i årskurs 2 på gymnasiet, än bland elever i årskurs 7 i grundskolan. Detta indikerar att tidiga insatser för att förebygga övervikt/fetma bland ungdomar är viktiga.

Resultaten från denna översikt visar också på att det finns variationer i självskattad hälsa, levnadsvanor och oro för familjens ekonomi bland sörmländska elever, beroende på kön och förekomst av övervikt/fetma.

# Referenser

1. [http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood\\_why/en/](http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood_why/en/)
2. [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204176/1/9789241510066\\_eng.pdf?ua=1](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204176/1/9789241510066_eng.pdf?ua=1)
3. <https://lakemedelsboken.se/kapitel/nutrition/fetma.html>
4. Singh-Manoux, A., Martikainen, P., Ferrie, J., Zins, M., Marmot, M. & Goldberg, M. 2006. What does self-rated health measure? Results from the British Whitehall II and French Gazel cohort studies. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 60, 364
5. Spence Charles. Breakfast: The most important meal of the day? *International Journal of Gastronomy and Food Science*, 2017;8:1-6
6. <http://www.fyss.se/rekommendationer-for-fysisk-aktivitet/for-barn-och-ungdomar/>
7. <https://www.folkhalsomyndigheten.se/publicerat-material/publikationsarkiv/b/barns-och-ungas-rorelsemonster/?pub=60058>
8. <https://www.rf.se/globalassets/riksidrottsforbundet/dokument/barn-och-ungdom/vilka-stannar---ungdomar-i-foreningsidrott.pdf>
9. [https://www.mucf.se/sites/default/files/publikationer\\_uploads/ungdomar-fritid-halsa.pdf](https://www.mucf.se/sites/default/files/publikationer_uploads/ungdomar-fritid-halsa.pdf)
10. Föräldrars påverkan i utvecklingen av övervikt och fetma hos barn, Anna Brantmark, Rebecca Karlsson. Högskolan Halmstad <https://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:395364/FULLTEXT01.pdf>
11. <http://www.socialstyrelsen.se/publikationer2017/2017-3-1>

## Vill du veta mer?

På [samverkan.regionsormland.se/barnfetma](http://samverkan.regionsormland.se/barnfetma) kan du läsa mer om barnfetma och här hittar du också våra folkhälsaundersökningar Liv och hälsa ung.

Region Sörmland  
Repslagaregatan 19  
611 88 Nyköping

[regionsormland.se](http://regionsormland.se)  
1177.se



REGION  
SÖRMLAND