

Studie om hur ungdomar i Sörmland med övervikt eller fetma skattar sin egen hälsa

Övervikt och fetma är ett globalt folkhälsoproblem. Orsaker till fetma bland ungdomar är komplexa, eftersom fetma påverkas av individuella genetiska och icke-genetiska faktorer samt av miljöfaktorer. Tidigare forskning visar att 20 procent av ungdomarna i västvärlden har övervikt och 8 procent har fetma.

Data från undersökning bland elever i Sörmland 2017

Studien har utgått från data från Liv & Hälsa Ung-undersökningen som gjordes i Region Sörmland 2017. I undersökningen fick eleverna bland annat svara på frågor om sin vikt, längd och om hur de själva skattade sin hälsa. Totalt inkluderas 3 585 elever och av dessa hade 15 procent av tjejerna och 24 procent av killarna övervikt eller fetma.

Tjejerna skattade sin hälsa lägre än killarna

Att skatta sin hälsa som låg var vanligare bland tjejer (36 procent) än bland killar (19 procent). Tjejer som har övervikt eller fetma har ökad risk för att ha låg självskattad hälsa, jämfört med tjejer som har normalvikt. Både sociala faktorer och hälsoskadliga beteenden påverkar sambandet mellan övervikt eller fetma och låg självskattad hälsa. Sociala faktorer som tar fasta på utsatthet, att inte ha en nära vän eller att inte kunna prata med sin mamma om saker som bekymrar eller att ha blivit slagen av någon vuxen har stor påverkan på sambandet.

Hälsoskadliga levnadsvanor som påverkade sambandet mellan övervikt eller fetma och låg självskattad hälsa var att:

- Sova mindre än sex timmar per natt.
- Inte äta lunch varje dag.

När vi justerar för både sociala faktorer och levnadsvanor samtidigt är sambandet mellan övervikt och fetma bland tjejer inte längre statistiskt signifikant. Bland killar sågs inget samband mellan övervikt eller fetma och låg självskattad hälsa.

Sammanfattning av resultaten

Sammanfattningsvis visar resultaten från denna studie att en högre andel killar har övervikt eller fetma jämfört med tjejer. Resultaten visar också på ett starkt samband mellan att ha övervikt och fetma och låg självskattad hälsa bland tjejer. Både sociala faktorer och levnadsvanor påverkar detta samband bland tjejer. Tjejer som har övervikt eller fetma bör få stöd och

hjälp i att hantera sin situation av alla professioner inom hälso-och sjukvården, i skolan och på fritiden. Viktiga stödjande faktorer är framför allt tillräcklig sömn och att ha en nära vän eller förälder att prata med. Det kan i förlängningen öka den självskattade hälsan hos tjejer som har övervikt eller fetma.

Rapporten i sin helhet hittar du på [International Journal of Health Sciences](#).