

Barn/unga och fysisk aktivitet

Övervikt och fetma blir allt vanligare hos svenska barn och ungdomar vilket ökar risken för att utveckla hjärt-kärlsjukdom i vuxen ålder, oavsett vuxenvikten. Fetma och övervikt är svårbehandlad när den väl är etablerad och därför är förebyggande åtgärder som exempelvis fysisk aktivitet viktiga i sammanhanget. Vid viktminskningsprogram hos redan feta barn ger kostförändringar kombinerat med ökad fysisk aktivitet bättre resultat på viktminskningen än vid enbart kostförändringar.

Fysisk inaktivitet såsom TV-tittande är tydligt förknippat med övervikt hos barn. ”Skärmtid” av olika slag ger mindre tid över till annat, bl.a. till spontan fysisk aktivitet.

Aterosklerotiska (åderförfattningar) processer börjar tidigt i livet. Övervikt under uppväxtåren ökar risken för ansamling av riskfaktorer som hos vuxna har visat sig ha betydelse för risken att utveckla hjärt-kärlsjukdom

Friskfaktorer

Samband mellan fysisk aktivitet och övervikt hos barn och unga har undersökts med varierande metodik och är svårbedömt. I en studie med stegräknare kopplades antalet steg/dag ihop med BMI hos svenska 6–12-åringar. Resultatet visade att ett normalt BMI

krävde minst 15 000 steg per dag hos pojkarna och 12 000 steg per dag hos flickorna.

Forskningsmässigt finns mycket mer att utforska på området fysisk aktivitet kopplat till barn och unga, men det finns tecken som tyder på att regelbunden fysisk aktivitet har effekter på självkänsla och förekomst av depressiva besvär/oro. Det är dock för tidigt att precisera hur mycket och vilken aktivitet det bör vara.

Rekommendationer

Sverige ansluter sig till de nordiska näringsrekommendationerna:

- Minst 60 minuter fysisk aktivitet varje dag med både måttlig och hård aktivitet
- Aktiviteten kan delas upp i flera kortare pass under dagen
- Aktiviteterna bör vara så allsidiga som möjligt för att ge kondition, muskelstyrka rörlighet, snabbhet, kortare reaktionstid samt koordination

Källa: FYSS 2008. Textansvarig Sara Sjölin
Folkhälsosamordnare, Primärvården Gävleborg

