



Övervikt och fetma bland skolbarn 11–15 år fortsätter öka

Andelen skolbarn med övervikt eller fetma har mer än dubblats under de senaste 30 åren. Det visar data från enkätundersökningen Skolbarns hälsovanor bland 11–15-åringar.

Sedan 1989/90 har andelen skolbarn i åldern 11–15 år med övervikt eller fetma mer än dubblats, från cirka 7 till 15 procent år 2017/18. Motsvarande siffror för fetma visar en ökning under perioden från 0,8 till 4 procent. Det betyder att andelen med fetma var fem gånger högre 2017/18, och att ökningen var särskilt kraftig efter 2009/10. Det visar självrapporterade uppgifter i studien Skolbarns hälsovanor som genomförts vart fjärde år sedan 1985/86 bland 11–15-åringar. Övervikt och fetma hos skolbarn är ojämnt fördelad då det finns både köns- och ålderskillnader. Det var mer vanligt att pojkar hade övervikt och fetma än flickor. Risken för övervikt ökade med åldern, särskilt hos pojkar.

Utvecklingen i olika åldersgrupper

Andelen 11-åriga pojkar med övervikt eller fetma har varierat något över tid, men sett över hela perioden ökade andelen från 5 till 19 procent. Bland flickorna ökade den från 8 till 12 procent.

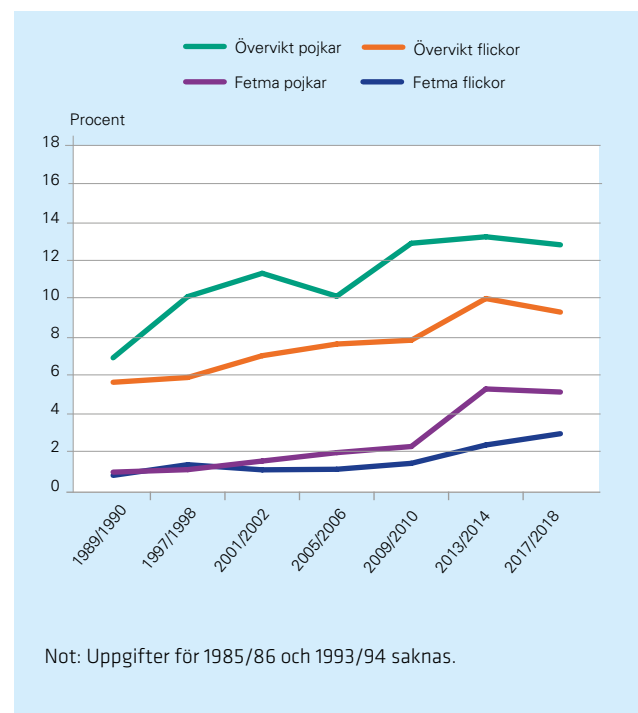
Bland 13-åringar har andelen pojkar med övervikt eller fetma ökat successivt sedan 1989/90, från cirka 8 till 20 procent år 2017/18. Utvecklingen är densamma för flickor, med en ökning från knappt 5 till cirka 12 procent.

Andelen 15-åriga pojkar med övervikt eller fetma ökade från 10 till 20 procent mellan 1989/90 och 2013/14, men hade minskat till 16 procent vid den senaste mätningen 2017/18. Bland flickorna varierade andelen mellan cirka 6 och 9 procent ända fram till 2009/10. Därefter ökade den till 13 procent 2013/14, för att sedan minska något till 12 procent 2017/18.

SAMMANFATTNING

- Övervikt och fetma bland skolbarn har blivit dubbelt så vanligt under de senaste 30 åren.
- Risken för övervikt eller fetma är högre bland pojkarna än flickorna, och risken för övervikt ökar med åldern.
- Få skolbarn når rekommendationerna för fysisk aktivitet och intag av frukt och grönsaker.
- Övervikt och fetma som barn ökar risken för övervikt och fetma som vuxen.
- Ökningen av övervikt och fetma beror till stor del på den fysiska och sociala miljö vi lever i.

Figur 1. Andel flickor och pojkar med övervikt eller fetma, 1989/90–2017/18.



Många faktorer har betydelse för förekomsten av övervikt och fetma hos skolbarn. Några exempel är boende och närmiljön, socioekonomiska faktorer och levnadsvanor, t.ex. matvanor och fysisk aktivitet.

Positiva förändringar i matvanor

Matvanorna har ändrats bland såväl flickor som pojkar under de undersökningsår som frågor om mat har ställts i Skolbarns Hälsövanor (2001/02 till 2017/18). Andelen skolbarn som uppger att de dagligen äter godis och dricker läsk har minskat medan dagligt intag av grönsaker har ökat kontinuerligt. Nästan hälften av flickor äter grönsaker dagligen, jämfört med cirka 40 procent av pojkar. Konsumtionen av frukt har inte förändrats under denna tidsperiod. Dock skiljer konsumtionen sig mellan åldrar och kön. Det är främst yngre skolbarn som äter frukt varje dag. Bland 11-åringarna äter 29 procent av pojkarna frukt varje dag jämfört med 35 procent av flickorna. Bland 13- och 15-åringar är det 23–27 procent som äter frukt dagligen, sett till båda könen.

Fysisk aktivitet minskar med åldern

Resultat från en delstudie av Skolbarns hälsövanor 2017/18 där eleverna burit en aktivitetsmätare under en vecka, visar att skolbarn är inaktiva under större delen av sin vakna tid. Det innebär att elever sitter, står eller rör sig väldigt lite. Den inaktiva tiden ökar med åldern,

från 67 procent av den vakna tiden för 11-åringar till 75 procent för 15-åringar. I alla åldersgrupper är den inaktiva tiden jämnt fördelad över veckan, så de är inte mer aktiva på fritiden och helgerna än under skoltid.

Närmiljön och samhället påverkar

Utvecklingen av förekomsten av övervikt och fetma är en tydlig indikation på att vi lever i en fysisk och social miljö som främjar viktökning. Samhället är en del av orsaken, men också en del av lösningen. Det går att minska risken för övervikt och fetma hos skolbarn genom stödjande insatser och miljöer som underlättar hälsosamma val. Exempelvis kan närmiljön utformas så att den inbjuder till och underlättar rörelse, i form av aktiv transport till skolan och en skolgård som stimulerar till rörelse. För skolan, kan även en kostpolicy och rutiner för skolmåltiden vara avgörande. Fortsatt kunskap behövs dock om de samhälleliga förutsättningarna och insatser som gör att skolbarn blir mer fysiskt aktiva och får hälsosammare matvanor.

Varför är denna information viktig?

Övervikt och fetma påverkar skolbarns fysiska och psykiska hälsa och är därför ett stort folkhälsoproblem. Dessutom ökar risken för övervikt och fetma som vuxen. Ohälsan bland individer med övervikt eller fetma orsakar kostnader både för samhället och för individen. Enbart fetma bland vuxna uppskattas kosta samhället cirka 70 miljarder kronor per år. Sedan 1980 har förekomsten av fetma tredubblats bland vuxna, och i dag har varannan vuxen person i Sverige övervikt eller fetma.

METOD

I enkäten Skolbarns hälsövanor får eleverna själva uppge sin längd och vikt. Utifrån tillväxtkurvor som anges i Rikshandboken i barnhälsovård beräknade vi elevernas BMI*, men först efter att extremvärden tagits bort (dvs. viktvärden som ligger 3 standardavvikelser över eller under medelvärdet). En viktklassifikationsmetod (Iso-BMI enligt International Obesity Task Force) som tar hänsyn till ålder och kön användes sedan för att kategorisera viktstatus som undervikt (BMI<18,5), normalvikt (BMI 18,5–24,9), övervikt (BMI 25–29,9) eller fetma (BMI>30).

Not: *Kroppsmasseindex vanligtvis kallat Body Mass Index (BMI) är en kvot som beräknas genom att kroppsvikten (kg) delas med kroppslängden i kvadrat (m²).

MÅLGRUPP OCH SYFTE Det här faktabladet visar utvecklingen av övervikt och fetma bland 11–15-åriga skolbarn i Sverige. Kunskapen är viktig för att identifiera viktiga målgrupper för det hälsofrämjande och förebyggande arbetet med övervikt och fetma. Både individbaserade och samhälleliga insatser behövs för att skolbarn ska få möjlighet till mer fysisk aktivitet och hälsosamma matvanor. Sådana insatser är även en förutsättning för att nå hållbarhetsmålen i Agenda 2030.

Vi vänder oss till dig som beslutar om, utvecklar eller arbetar med hälsofrämjande och förebyggande insatser, till exempel i kommunen, regionen eller skolan.



Folkhälsomyndigheten