

Prevention

Hur, vad och hur går det?

1

Många orsaker men det som måste förändras är:

- Kosten i vid bemärkelse
 - Innehåll
 - Måltidsfrekvens
- Fysisk aktivitet
 - Vardagsmotion
 - Idrott
 - Regelbunden aktivitet

2

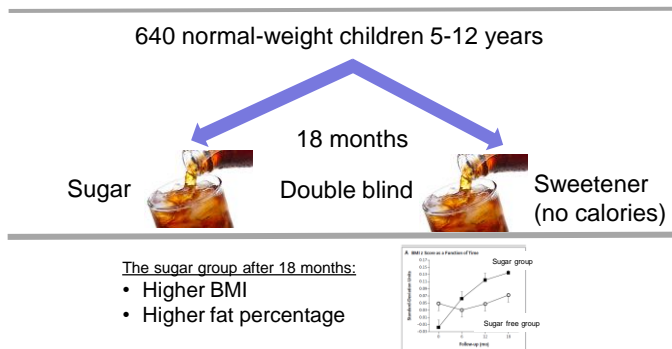
Hur farligt är socker – egentligen?

- Socker är *inte* beroendeframkallande
- Man har *inga* ”sockerfall” på em om man är frisk, varken barn eller vuxna!
- Barn blir *inte* oroliga/ stressade/ störda/ dumma av socker
- Men: läsk *är* direkt kopplat till ökad risk för fetma bland barn

Claude Marcus

3

Sugar increases childhood obesity risk (de Ruyter J C et al. NEJM 2012)



4

Låg SES kopplat till fetma, men: *fysisk aktivitet högre bland 6 åringar med låg SES*

| | <u>Låg SES</u> | <u>Hög SES</u> | <u>P</u> |
|------------------|----------------|----------------|----------|
| Fysisk akt. | 248 | 239 | 0,02 |
| Tid stillasitt.% | 49,4 | 50,6 | 0,04 |
| Andel fetma% | 14,7 | 5,9 | <0,01 |
| Medel BMI | 16,6 | 16,3 | 0,003 |

(Beckvid-Henriksson G Acta Ped 2016)

Slutsats:
Vi löser inte barnfetmaproblemet med mer fysisk aktivitet

5



8 år: En magnumglass, 300kcal, ska motioneras bort:

• **Vikt kg 30kg: tre timmars promenad**

–vikt 30kg => 1mil!



Claude Marcus

6

Vad är viktigt att säga om fysisk aktivitet

- Viktigt för hälsan!
- Ineffektivt som fetmabehandling
- Viktigt att komma upp i nivå med rekommendationerna
- Stötta familjerna i att fysisk aktivitet INTE löser obesitasproblemet
- Fråga aktivt om led och muskelsmärter

7

Andra faktorer av betydelse för tidig obesitasutveckling

- Mammans rökning
- Mammas viktuppgång under graviditet (marginell effekt)
- Mammas vikt (men pappans vikt betyder lika mycket)
- Ad36 virus (marginell effekt)

8

En grundläggande hypotes för
obesitasprevention:

”Om vi utbildar föräldrarna så att de
förstår varför det är viktigt och vad de
ska göra så blir det bra”
(= ingen långsiktig behandling behövs)

..men stämmer det?

9



Early primary prevention based on parental education

Sweden Primrose study (Eur J Publ Health 2015)

- 1370 families randomized to either ordinary health care services or 9 additional meetings with an MI educated nurse:
- **no effect** on overweight or obesity from 9 months to 4 years

Europe IDEFICS study (Obesity Reviews 2015)

- 16 000 children 2-10 years old, control and intervention areas where education was provided for a healthy life style:
- **no effect** on overweight or obesity

Australia (JAMA Pediatrics 2015)

- 670 mothers were randomized to standard care or home visits during 2 years. At 2 years significant difference in weight
- **no effect** at follow-up at 5 years of age

Australia Nourish RCT (Pediatrics 2015)

- 700 mothers randomized to standard care or 12 group sessions focused on feeding patterns during 2 years
- **no effect** on weight at follow-up at 5 years of age

Fler svenska studier..

- En frisk Skolstart: 378 familjer med barn 5-7 år i en cluster-randomiserad studie inriktad på föräldrautbildning. Ingen effekt vid uppföljning på BMI
(Å Norman et al. BMC Pediatrics 2019)
- MINISTOP: 6 mån randomiserad studie med mobil-App baserad utbildning för föä till 378 barn 4,5 år gamla. Uppföljning efter 12 månader: Ingen effekt på BMI
(CD Nyström et al. Am J Clin Nutr 2017 och BMC Publ Health 2018)
- Early STOPP: 5år cluster randomiserad studie från 1-6 åå utbildning kring sömn, fysisk aktivitet och kost för 186 familjer med föräldrar med fetma och övervikt: Ingen effekt på BMI vid 6 åå
(J Xiu et al avhandling 2020)

11/8/2023

11

11

Nya stora EU studier

- Toy Box
 - 7000 barn
 - Barn från födelsen till skolålder
 - Utbildning till föä och förskolor
 - Resultat: bättre mellanmål, mer vatten som dryck **Ingen effekt på vikt alls**
- Feel4diabetes
 - Stor studie baserad på ToyBox
 - Resultat: **Ingen effekt på vikt**

Elin Johansson

11/8/2023

12

12

Är vår grundläggande tanke felaktig?

- Familjerna förstår – därför har man en effekt under de första åren
- Slutsats:
 - våra råd är korrekta
 - Familjerna tar till sig råden och lär sig
 - Det räcker inte för familjerna med kunskap

Ja! Vår grundläggande hypotes är felaktig!

Vad behövs mer för att förebygga obesitas..?

Elin Johansson

11/8/2023

13

13



Atlas of Childhood Obesity
October 2019

**Karolinska
Institutet**

Comprising

| | |
|---|---|
| <p>Tables of Country Rankings</p> <p>Showing highest and lowest 20 countries in several measures</p> | <p>191 Country Report Cards</p> <p>With national childhood obesity risk scores and probability of meeting the WHO 2025 targets</p> |
|---|---|

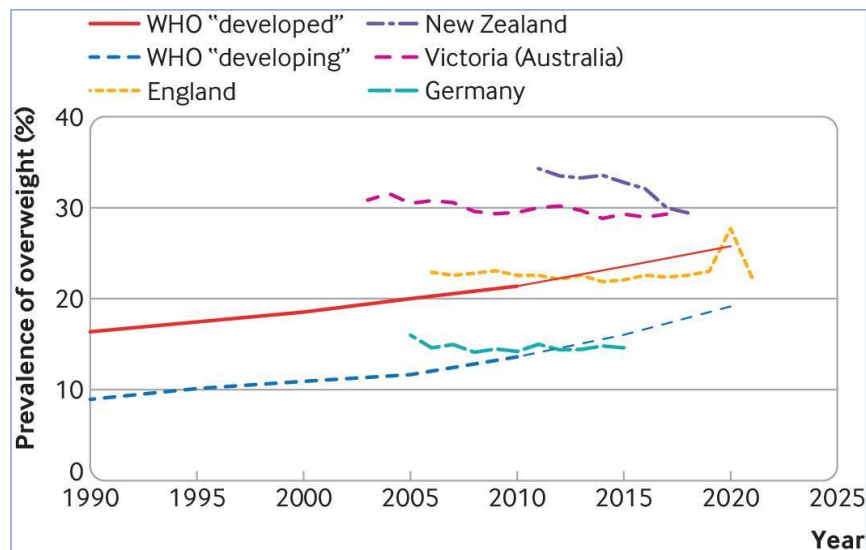
www.worldobesity.org

Claude Marcus 2020

14

High but decreasing prevalence of overweight in preschool children: encouragement for further action

BMJ 2023; 383 doi: <https://doi.org/10.1136/bmj-2023-075736> (Published 09 October 2023)



Structural determinants

Environment—eg, space, infrastructure for active travel; accessibility to fresh food stores
Social—eg, awareness of early childhood overweight and overfeeding; maternal smoking
Policy—eg, provision of education and childcare; provision and promotion of healthy food and physical activity
Commercial—eg, reformulation of foods and drinks to reduce free sugars

15

Vad händer i utredningsvärlden?



- Hösten 2023: Uppdrag till Socialstyrelsen, FoHM, Myndigheten för familjerätt och föräldraskapsstöd, Specialpedagogiska skolmyndigheten, SBU och Statens skolverk
 - ta fram **ett nationellt hälsoprogram för barn och unga**. Programmet ska främja barns och ungas hälsa och utveckling och förebygga ohälsa. I uppdraget ingår även att ge förslag på en **långsiktig och ändamålsenlig uppföljning av barns och ungas hälsa** och utveckling samt utvärdering av programmets insatser. Slutredovisning senast den 31 oktober 2026
- Kommittén för främjande av ökad fysisk aktivitet lämnade den 8 juni 2023 över slutbetänkandet ”Varje rörelse räknas – hur kan vi **skapa ett samhälle som främjar fysisk aktivitet?** ..men blir det remiss?
- Folkhälsomyndigheten och Livsmedelsverket har ett pågående uppdrag (sedan 2021) om att ta fram förslag till nationella mål med indikatorer för att ge en tydlig inriktning för arbetet med hållbar och **hälsosam livsmedelskonsumtion** i Sverige. ”**sluta de påverkbara hälsoklyftorna**” Uppdraget ska redovisas senast den 31 januari 2024

16



Tack!