

# Ligevægt - en tværfaglig sammenslutning

Stiftet 6/5 2020

## Positionspapir #1

Formålet med sammenslutningen *Ligevægt* er at samle forskere og klinikere fra forskellige fagområder, som er parate til at gentænke opfattelsen af og omgangen med vægt i sundhedsvæsenet og i samfundet generelt.

Vægt har med hele menneskelivet at gøre, men undersøgelsen af vægt har været domineret af det medicinske perspektiv og forestillingen om, at vægttab for tykke mennesker er en forudsætning for sundhed.

Vi ønsker at ændre omgangen med vægt ud fra et bredt tværfagligt perspektiv, der blandt andet inkluderer medicin, psykologi, kostvejledning, fysioterapi, kulturforskning og teologi.

Begrebet ligevægt henviser til, at forskellige aspekter af menneskelivet og forskellige fagområder skal vægtes lige.

Vores invitation til en fælles gentænkning skal ses i lyset af nedenstående videnskabeligt veldokumenterede fakta:

1. Kropsvægten bliver i høj grad bestemt tidligt i livet. Den enkelte har kun i ringe grad kontrol over sin vægt. Givet vores biologi og livsbetingelser tager mange på i løbet af livet - nogle mere end andre (1-3).
2. Livsstilsbaserede vægttabsprogrammer medfører kun sjældent varigt vægttab. Mange opnår vægttab på kort sigt, men kun ganske få opnår et varigt vægttab. Selv de mest veludførte vægttabsprogrammer giver et varigt vægttab på blot 1,5-3,5 kg i gennemsnit (4-11).

3. Deltagelse i vægttabsprogrammer mindsker ikke forekomsten af hjertekarsygdomme – heller ikke for mennesker med type-2 diabetes eller forhøjet blodtryk (4,5,7,8,12).
4. Vægtfokus (f.eks. forældres/partneres kommentarer om krop og spisning, vægtkategorisering, vægtrelateret mobning og idealisering af tyndhed) påvirker kropsbilledet. Negativt kropsbillede øger risikoen for bl.a. forstyrret spisning, spiseforstyrrelser, depressive symptomer og selvskade (13-21).
5. Tykfoxi, vægtstigmatisering og vægtrelateret diskrimination og mobning er ødelæggende for det fysiske, psykiske og sociale helbred (17,19,22,23).

På baggrund af de nævnte begrænsninger og risici ved at lade vægt tage en central placering i samfundet og i sundhedssystemet ønsker vi med sammenslutningen *Ligevægt* at invitere til en kritisk drøftelse af omgangen med vægt og en fælles udforskning af alternativerne.

## Talspersoner

Læge i almen praksis, ph.d. i vægtudvikling [Rasmus Køster-Rasmussen](#)

Psykolog med speciale i spiseforstyrrelser, ph.d. i BED/tvangsoverspisning [Lene Meyer](#)

Klinisk diætist med speciale i vægtneutral sundhed og intuitiv spisning, [Inger Bols](#)

Lektor i fysioterapi, næstformand i Dansk Selskab for Fysioterapi, [Lars Henrik Larsen](#)

Lektor i kulturstudier med speciale i krop, køn og magt, ph.d. [Lene Bull Christiansen](#)

Lektor i teologi med speciale i eksistens, ph.d. [Johanne Stubbe Teglbjærg Kristensen](#)

Hjemmeside [www.ligevaegt.org](http://www.ligevaegt.org)

## Referencer

1. Nan C, Guo B, Warner C, et al. Heritability of body mass index in pre-adolescence, young adulthood and late adulthood. *Eur J Epidemiol.* 2012; 27(4):247-253. doi:10.1007/s10654-012-9678-6
2. Friedman JE. Developmental Programming of Obesity and Diabetes in Mouse, Monkey, and Man in 2018: Where Are We Headed?. *Diabetes.* 2018; 67(11):2137-2151. doi:10.2337/dbi17-0011
3. Køster-Rasmussen R. Weight Changes in General Practice. *Dan Med J.* 2017; 64(6):B5376.
4. Evidens for livsstilsinterventioner til børn og voksne med svær overvægt. En litteraturgennemgang © Sundhedsstyrelsen, 2018.
5. Look AHEAD Research Group. Eight-year weight losses with an intensive lifestyle intervention: the look AHEAD study. *Obesity (Silver Spring).* 2014; 22(1):5-13. doi:10.1002/oby.20662
6. Lindström J, Louheranta A, Mannelin M, et al. The Finnish Diabetes Prevention Study (DPS): Lifestyle intervention and 3-year results on diet and physical activity. *Diabetes Care.* 2003; 26(12):3230-3236. doi:10.2337/diacare.26.12.3230
7. Uusitupa M, Peltonen M, Lindström J, et al. Ten-year mortality and cardiovascular morbidity in the Finnish Diabetes Prevention Study--secondary analysis of the randomized trial. *PLoS One.* 2009;4(5):e5656. doi:10.1371/journal.pone.0005656
8. Diabetes Prevention Program Research Group. Long-term effects of lifestyle intervention or metformin on diabetes development and microvascular complications over 15-year follow-up: the Diabetes Prevention Program Outcomes Study. *Lancet Diabetes Endocrinol.* 2015; 3(11):866-875. doi:10.1016/S2213-8587(15)00291-0
9. Olivarius NF, Beck-Nielsen H, Andreasen AH, Hørder M, Pedersen PA. Randomised controlled trial of structured personal care of type 2 diabetes mellitus. *BMJ.* 2001; 323(7319):970-975. doi:10.1136/bmj.323.7319.970
10. Hartmann-Boyce J, Johns DJ, Jebb SA, Summerbell C, Aveyard P; Behavioural Weight Management Review Group. Behavioural weight management programmes for adults assessed by trials conducted in everyday contexts: systematic review and meta-analysis. *Obes Rev.* 2014;15(11): 920-932. doi:10.1111/obr.12220
11. Nordmo M, Danielsen YS, Nordmo M. The challenge of keeping it off, a descriptive systematic review of high-quality, follow-up studies of obesity treatments. *Obes Rev.* 2020; 21(1): <http://e12949>.doi:10.1111/obr.12949
12. Semlitsch T, Jeitler K, Berghold A, et al. Long-term effects of weight-reducing diets in people with hypertension. *Cochrane Database Syst Rev.* 2016; 3(3):CD008274. 2016;Mar2. <http://doi:10.1002/14651858.CD008274.pub3>
13. Black, E. B., Garratt, M., Beccaria, G., Mildred, H., & Kwan, M. Body image as a predictor of nonsuicidal self-injury in women: A longitudinal study. *Comprehensive Psychiatry*, 2018; 88, 83–89. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2018.11.010>

14. Haynes, A., Kersbergen, I., Sutin, A., Daly, M., & Robinson, E. A systematic review of the relationship between weight status perceptions and weight loss attempts, strategies, behaviours and outcomes. *Obesity Reviews: An Official Journal of the International Association for the Study of Obesity*, 2018; 19(3), 347–363. <https://doi.org/10.1111/obr.12634>
15. Hunger JM, Tomiyama AJ. Weight Labeling and Disordered Eating Among Adolescent Girls: Longitudinal Evidence From the National Heart, Lung, and Blood Institute Growth and Health Study. *J Adolesc Health*. 2018; 63(3):360-362. <https://doi:10.1016/j.jadohealth.2017.12.016>
16. Loth, K. A., MacLehose, R., Bucchianeri, M., Crow, S., & Neumark-Sztainer, D. Predictors of Dieting and Disordered Eating Behaviors From Adolescence to Young Adulthood. *Journal of Adolescent Health*, 2014; 55(5), 705–712. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.04.016>
17. Neumark-Sztainer, D., Bauer, Friend, Hannan, Story, & Berge. Family Weight Talk and Dieting: How Much Do They Matter for Body Dissatisfaction and Disordered Eating Behaviors in Adolescent Girls? *Journal of Adolescent Health*, 2010; 47(3), 270–276. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2010.02.001>
18. Paxton, S. J., Neumark-Sztainer, D., Hannan, P. J., & Eisenberg, M. E. Body Dissatisfaction Prospectively Predicts Depressive Mood and Low Self-Esteem in Adolescent Girls and Boys. *Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 2006; 35(4), 539–549. [https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3504\\_5](https://doi.org/10.1207/s15374424jccp3504_5)
19. Puhl RM, Wall MM, Chen C, Bryn Austin S, Eisenberg ME, Neumark-Sztainer D. Experiences of weight teasing in adolescence and weight-related outcomes in adulthood: A 15-year longitudinal study. *Prev Med*. 2017;100:173-179. doi:10.1016/j.ypmed.2017.04.023
20. Stice, E., Gau, J. M., Rohde, P., & Shaw, H. Risk factors that predict future onset of each DSM-5 eating disorder: Predictive specificity in high-risk adolescent females. *Journal of Abnormal Psychology*, 2017; 126(1), 38–51. <https://doi.org/10.1037/abn0000219>
21. Stice E, Marti CN, Durant S. Risk factors for onset of eating disorders: evidence of multiple risk pathways from an 8-year prospective study. *Behav Res Ther*. 2011; 49(10):622-627. <https://doi:10.1016/j.brat.2011.06.009>
22. Weight bias and obesity stigma: considerations for the WHO European Region (2017)
23. Puhl, R., & Suh, Y. Health Consequences of Weight Stigma: Implications for Obesity Prevention and Treatment. *Current Obesity Reports*, 2015; 4(2), 182–190. <https://doi.org/10.1007/s13679-015-0153-z>