



Trendbrott: viktmissnöjet bland unga växer

Tre av fyra svenskar vill gå ner i vikt, det visar en färsk Sifo-undersökning utförd på uppdrag av ViktVaktarna. Det är lika många som 2015. Däremot har viktmissnöjet bland unga ökat markant de senaste tre åren: idag uppger 69 procent av de unga att de vill gå ner i vikt, mot 56 procent år 2015. Nära var femte ung person vill tappa 11 kg eller mer.

Det är lika många som vill gå ner i vikt idag som när ViktVaktarna ställde frågan för tre år sedan (72%). Däremot är det betydligt fler unga som vill gå ner i vikt nu än 2015; då svarade drygt varannan i ålder 15-34 ja på frågan, i år uppger drygt två av tre av de yngre att de vill gå ner i vikt. Nära var femte ung (17%) vill gå ner så mycket som 11 kg eller mer.

- Övervikt och fetma är ett stort folkhälsoproblem i Sverige idag och det är inget undantag hos den yngre befolkningen. Det är viktigare än någonsin att goda matvanor sätts redan i ung ålder och att de som fastnat i en osund livsstil får snabb och lättillgänglig hjälp, säger Karin Nileskog, kost- och utbildningsansvarig på ViktVaktarna.

Undersökningen visar vidare att 8 procent av svenskarna vill tappa mindre än 3 kg, 32 procent vill tappa 3-7 kg, 15 procent vill tappa 8-10 kg och 16 procent vill tappa 11 kg eller mer. Något fler män vill tappa kilon nu än för tre år sedan; 68 procent i år jämfört med 63 procent under 2015.

- Mot bättre vetande fortsätter många att ta de snabbaste genvägarna för att gå ner i vikt. Risken är då att man fastnar i ett mönster av jojo-bantning – som aldrig kommer att ge resultat i längden. Bestäm dig inte för att börja banta utan för att ändra din livsstil; det är det enda sättet att få slut på bantandet en gång för alla, säger Karin Nileskog.

Kontakt:

Karin Nileskog, kostansvarig på ViktVaktarna karin.nileskog@viktvaktarna.se, 076 782 61 62
Ulrika Ennen, marknadsdirektör på ViktVaktarna, ulrika.ennen@viktvaktarna.se, 073 364 15 74

Om undersökningen:

Undersökningen genomfördes i Kantar Sifos webbpanel under perioden 30 oktober–1 november 2017. Totalt intervjuades 1205 personer i åldern 16-79 år. Webbpanelen är riksrepresentativt rekryterad utifrån slumpmässiga urval. Det förekommer ingen självrekrytering i Sifos webbpanel.

Om ViktVaktarna:

I Sverige har två miljoner svenskar minskat sin vikt med hjälp av ViktVaktarna sedan 1972. ViktVaktarna erbjuder en effektiv metod för att uppnå en hållbar viktminskning som innebär att man får äta allt – men inte alltid. ViktVaktarna följer de svenska näringsrekommendationerna. Programmet Mat & Motion med SmartPoints bygger på en vetenskapligt beprövad metod med grundpelarna mat, motion, motivation, och möten. Läs mer på: viktvaktarna.se