

Resultat från IDEFICS

Den omfattande europeiska IDEFICS-studien, som genomfördes i Partille, Mölndal och Alingsås samt i kommuner i sju andra europeiska länder mellan september 2007 och februari 2012, har bidragit med många nya och användbara forskningsresultat vad gäller barns hälsa, matvanor och livsstil. Tack vare ert tidigare deltagande har bland annat dessa betydelsefulla upptäckter gjorts:

Familjestrukturen påverkar barnets BMI och kroppsbyggnad

Familjestrukturen påverkar barnets BMI. Detta visar nya resultat från IDEFICS-studien. Barn som bodde med mor- eller farföräldrar hade ett högre genomsnittligt BMI jämfört med de barn som bodde med bägge föräldrarna. Huruvida barnet hade syskon eller inte visade sig också vara en betydelsefull faktor. Ensambarn hade ett högre BMI än barn med syskon enligt resultaten från IDEFICS.

Det finns ett samband mellan psykosomatiska besvär, stress och jobbiga händelser i barndomen

Resultat från IDEFICS visar att förekomst av stress och psykosomatiska besvär (t.ex. huvudvärk, ont i magen och sömnsvårigheter) hos skolbarn i åldern 4-11 år har ökat parallellt vilket kan tyda på att det finns ett samband mellan dessa faktorer. Barn som upplevde psykosomatiska besvär hade oftare varit med om jobbiga händelser i barndomen jämfört med de barn som inte upplevde några psykosomatiska symptom. Motgångar som rör familjen spelar stor roll för barnets framtida psykiska hälsa.



Europeiska barns fysiska aktivitet och stillasittande

Forskarna i IDEFICS ville undersöka hur mycket barn sitter stilla framför tv, dator och andra teknikprylar. Tiden barnen satt stilla framför dator eller tv jämfördes med tiden som spenderades åt fysisk aktivitet. Alla uppgifter självrapporterades genom en föräldraenkät. Studien visade att andelen barn som tittade på tv eller satt vid datorn mer än två timmar per dag var större under helgerna jämfört med veckodagarna. Vissa skillnader mellan länderna förekom. Barn med tv i sovrummet löpte större risk att passera gränsen för rekommenderad maxtid framför skärmen. Resultaten visade dessutom att äldre barn var mer fysiskt aktiva än de yngre. 75 % av de svenska pojkarna och 80 % av de svenska flickorna var medlemmar i någon form av idrottsförening.



Svenska barn äter mest medelhavskost

Medelhavskosten, som består av mycket frukt, grönt, baljväxter, olivolja och fisk, har visat sig ha goda effekter på hälsan. Men huruvida denna kost kan förebygga övervikt och fetma är fortfarande oklart. Forskarna ville därför undersöka vilka barn som åt mest likt denna kost och om den har ett samband med övervikt eller inte. Resultaten visade att det var svenska barn vars matvanor mest liknade medelhavskosten. Cyperns barn åt minst likt denna kost. Barnen som hade ett högt intag av medelhavskost löpte mindre risk att utveckla övervikt. Barn från Medelhavsländerna hade den största förekomsten av högt BMI, vilket kan bero på att dessa länder numera äter en kost som innehåller mycket socker, fett och salt.

Förkärlek till söta och feta livsmedel kan leda till övervikt hos barn

En förkärlek till socker och fett kan hänga ihop med utvecklingen av barnfetma. Studien gick ut på att barnen fick smaka på kex med hög respektive låg fetthalt samt äppeljuice, naturlig respektive söttad. Därefter skulle de välja vilket kex och vilken juice de föredrog. Oberoende av land, ålder och kön kunde forskarna se att en förkärlek till de söta och feta produkterna kunde kopplas samman med ett högt BMI och övervikt. Framst hos flickor syntes detta samband.



Vilka faktorer påverkar barns sömn?

Syftet var att jämföra nattsömnen mellan barn från åtta länder och försöka ta reda på vilka faktorer som påverkar den. Sömlängden rapporterades av barnens föräldrar. Information om personliga, sociala och miljömässiga faktorer samlades in. Sömnen varierade mellan de olika länderna. Italienska barn sov i genomsnitt 9,5 timmar/ natt, medan svenska barn sov i genomsnitt 10,5 timmar/ natt. Barn i norra Europa sov längst. Årstid, mängden dagsljus och föräldrarnas utbildningsnivå påverkade inte sömnen. Ju äldre barnen var och ju längre skärmtid de hade desto kortare var deras sömn. Det förelåg ingen skillnad i sömn mellan pojkar och flickor. Ett samband mellan övervikt och kort sömlängd kunde fastställas.





Reklam riktad till barn - har den en avgörande roll i utvecklingen av övervikt?

Det moderna samhället påverkar oss på många olika sätt. En allt mer stillasittande fritid och ett enormt utbud av onyttig mat är bara några av de många faktorer som kan bidra till övervikt och fetma. Forskarna talar om en fetma-främjande miljö. Den stora mängd matreklam vi ständigt utsätts för är omdiskuterad. Hur påverkar den egentligen utvecklingen av övervikt hos barn?

IDEFICS undersökte reklam riktad till barn och om den har någon inverkan på barns smakpreferenser, kunskap om livsmedel och vikt. Utvärderingar av tidigare interventioner har visat att dessa inte kan förändra matvanor på ett hållbart sätt. Hypoteser grundade i konsumtionsforskning testades på ett urval av deltagarna. Resultaten visade att reklam har olika effekter på barnens preferenser och kunskaper om mat och att kunskapen om livsmedel inte kan kopplas samman med barnens preferenser. Bland annat visade det sig att barn som blir underhållna av reklam i större utsträckning har mindre kunskap om hälsosam kost och att barn som inte är så skeptiska till reklam har mindre hälsosamma matpreferenser.

Denna upptäckt är av stor betydelse för framtida forskning inom detta område samt när det gäller att ta fram politiska riktlinjer.

Artiklarna från IDEFICS

Sida 1:

- Formisano A, "Family structure and childhood obesity: results from the IDEFICS study"
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24053908>
- Vanaelst B, "Prevalence of psychosomatic and emotional symptoms in European school-aged children and its relationship with childhood adversities: results from the IDEFICS study"
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22350132>

Sida 2:

- Santaliestra- Pasias AM, "Physical activity and sedentary behavior in European children: the IDEFICS study"
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24103326>

Sida 3:

- Lanfer A, "Taste preferences in association with dietary habits and weight status in European children: results from the IDEFICS study"
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21844876>
- Tognon G, "Mediterranean diet, overweight and body composition in children from eight European countries: Cross-sectional and prospective results from the IDEFICS study"
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23870847>

Sida 4:

- Hense S, "Factors that influence weekday sleep duration in European children"
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21532957>
- Hense S, "Sleep duration and overweight in European children: is the association modified by geographic region?"
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21731138>

Sida 5:

- Reisch LA, "Experimental evidence on the impact of food advertising on children's knowledge about and preferences for healthful food"
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23691285>