

# Korta klipp från IDEFICS forskningsresultat!

Genom att ni deltog i studien  
vet vi att:

## **Livsstilen påverkar vår hälsa**

Mycket TV-tittande och dessutom mycket läskdrickande ökar risken för att drabbas av hjärt-kärlsjukdom i framtiden.

Mindre TV-tittande och mindre läsk är alltså bra för kroppen och minskar risker för sjukdomar.

## **Medelhavskost minskar risken för övervikt och skyddar mot flera sjukdomar**

Svenska barn äter mer medelhavsliknande kost än barnen på Cypern. Medelhavsmat är en kost som baseras på mycket grönsaker, frukt, fisk, oliv-och rapsolja samt nötter.

## **Amning och förekomst av fetma i åtta länder i Europa**

Amning under barnets första 4-6 månader har visat sig vara en skyddande faktor när det gäller risk för att utveckla övervikt. Detta gällde bara barn som amrades helt, alltså inte åt något annat än modersmjölk.

## **Fysisk aktivitet främjar hälsan och förebygger hjärt-kärlsjukdomar**

I studien såg man att fysisk aktivitet förebygger hjärt-kärlsjukdomar. Forskarna rekommenderar 60-85 minuters medel- till högintensiv fysisk aktivitet per dag, varav minst 20 minuter högintensiv.

Exempel på medelintensiv träning är att du cyklar till och från jobb/skolan i bra fart, promenerar raskt eller joggar och blir lätt andfådd. Högintensiv träning innebär att du blir ordentligt andfådd under tiden du rör på dig.

Om du vill läsa om fler resultat gå in på hemsidan:

[www.idefics.eu](http://www.idefics.eu)

**En hög födelsevikt har visat sig vara en riskfaktor för framtida övervikt:**

Barn som vid födseln väger mer än genomsnittet (4000 g och över ) löper större risk att utveckla övervikt och fetma senare i livet. **LÄNK TILL ARTIKELN:** <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22976881>



**Barn som tittar mycket på tv dricker mer läsk.**

Bland IDEFICS barnen såg man att ju mer barn tittar på TV desto mer läsk dricker de. Man såg också att de barn som tittar på reklam dricker mera läsk än de som inte gör det.



**Att växa upp utan syskon har visat sig öka risken för övervikt.**

**Skräpmat kring tyska skolor och dess påverkan skolbarnens matvanor**

Bland de tyska IDEFICS barnen gjordes en studie där man tittade närmare på om snabbmatsställen tenderade att etableras nära skolor. Så var inte fallet. Vidare undersökte man om tillgängligheten till snabbmatsställen nära skolorna hade någon inverkan på skolbarnens matvanor. Inte heller det visade sig ha något samband.

**Har mammors yrkesverksamhet samband med barnens hälsa?**

Att fler kvinnor arbetar har ofta länkats samman med negativa effekter på barns utveckling, inkluderat barnfetma, samt barns matvanor och fysiska aktivitet. Det har visat sig att det inte finns några bevis för ett sådant samband.

### **Föräldrars utbildningsnivå påverkar barns matvanor**

Barn till föräldrar med låg eller medelhög utbildningsnivå visade sig äta mer söt och fet mat, t.ex. läsk, korv, pommefrites, jämfört med barn till föräldrar med hög utbildningsnivå.

#### **LÄNK TILL ARTIKELN:**

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22687743>

### **Oroar sig föräldrarna över barnens vikt?**

Föräldrars uppfattning om sitt barns vikt stämde oftast överens med barnens BMI, men det finns undantag. Ungefär en tredjedel av föräldrarna oroade sig över undervikt hos barnet. Paradoxalt nog var det föräldrar till överviktiga barn som oroade

### **Vilka deltog i den svenska delen av IDEFICS studien?**

Familjer med ensamstående förälder, invandrarbakgrund, låg utbildningsnivå och låg inkomst var underrepresenterade i IDEFICS studien i Sverige. Det visade sig, efter andra IDEFICS studien, att risken att utveckla övervikt och fetma var större i den gruppen som valde att inte delta.

### **Förekomst av negativa livshändelser och motgångar hos europeiska skolbarn bland barn i IDEFICS studien.**

1. Vissa motgångar inträffar ytterst sällan, medan andra (som t.ex. skilsmässa) förekommer oftare.
2. En stor andel barn lever skyddade från stressfaktorer, medan en liten grupp barn blir utsatta för flera motgångar samtidigt i livet.
3. Förekomsten av motgångar i barndomen påverkas av i vilket land de bor, ålder, och det är skillnad mellan pojkar och flickor.
4. Motgångar och negativa livshändelser i barndomen är ofta sammankopplade och kan bidra till en fortsatt växande stress under barndomsåren.