

Hej! Du har precis klickat på Ekots nya nyhetspådd, Dagens Eko.  
Tack för att du lyssnar. Nu börjar vi.  
Sara, hur hamnade vi i den här fettma epidemin som forskarna kallade?  
Det korta svaret är att vår livsstil har förändrats.  
Vi får i oss mer kalorier och vi rör oss för lite.  
Och barn som är överviktiga har ofta med sig över vikten in i vuxen ålder.  
Du lyssnar på Dagens Eko, Melena Nordlund.  
Idag om den skenande barnfettma epidemin i Sverige.  
Det som blev lite avgörande för oss, tror jag, var när vi var på lekplats.  
Emma tre år, vi kallar henne så.  
Hon är på lekplatsen i sitt bostadsområde med sin mamma och pappa.  
I skuggan av träden finns en stor klätterställning med rutskana, stegar i rep  
och en sorts nät och klättra i.  
Det är då hennes mamma och pappa plötsligt får syn på Emma på ett nytt sätt.  
Det var så uppenbart att vårt barn inte orkade klättra, för hon blev för tung.  
Pappan rusar fram och tar emot henne precis när hon faller.  
Man kände ju en oro för hur det skulle bli framöver.  
Gäst är Sara Heyman, global hälso-korrespondent.  
Sara, den här treåringen, är hon ovanlig i att vara för tung för sin ålder?  
Inte alls.  
När började den här utvecklingen?  
Det här är en utveckling som vi har sett i 40 år nu.  
Vart femte barn är överviktigt.  
Det kallas med rätta en överviktig fettmaepidemi.  
Det har blivit en av våra absolut större förändringar.  
Var det som började hända på 80-talet, varför ändrade det sig då?  
Det är jättekomplicerat och många förändringar.  
Men om vi ska försöka sammanfatta det här, så kan vi titta först på energiinsidan.  
Då är det så att vi äter mer och vi äter annorlunda.  
Normerna för mängd har förskjutits.  
Grönsaker är känsliga. För att inte förstöras måste de förändras.  
Nån som är född på 60- eller 70-talet berättar gärna mer eller mindre nostalgiskt-  
...om hur man fick dela på en läskflaska när det var nåt fästlig tillfälle.  
Nu köper vi en halv liters i fler pack.  
Men även portioner, vad gäller vanlig mat, har också blivit större.  
Vi äter mer på restaurang.  
Det är en annorlunda förändring.  
Det är en annorlunda förändring.  
Vi äter mer på restaurang. Det finns ett mycket större utbud av livsmedel.  
Det finns en massiv marknadsföring i synnerhet mot unga.  
Det är inte broccoli som marknadsförs.  
Superdelicious!  
Tittar vi på energiinsidan, som är andra delen av det här-  
...så har vår livsstil blivit allt mer stillasittande.

Som bekant ägnar vi många timmar framför diverse skärmar.

Och så är det där med bilen.

Just det. Jag tänkte på det häromdagen.

Det här är en ovanligt snö i, men annars en vanlig vardagsmorgon-  
...utanför en skola inför ort i Stockholm.

Det är en liten vändplan.

Här kommer en stridström av framför allt stora familjebilar som saktar in.

Uthoppar små låg och mellanstadiebarn med färgglada vinterkläder-

...stora ryggsäckar och knatar upp för backen mot skolgården som är vit av nyfallens snö.

Om man har långt så kanske man behöver skjuts att man kanske inte kommer fram i tid.

Och man kanske blir trött.

Skolan har i brev till alla föräldrar bätt att man i möjligaste mån ska undvika att lämna barnen med bil.

Av flera skäl, barnen behöver röra på sig.

Det är en pedagogisk uppgift också. Miljön förstås och trafiksäkerheten-  
...för det blir många bilar och små barn på en liten plats.

Och vad får du att tänka på den här situationen?

Det här är en av flera pusselbitare i det här.

Vi har för lite det som kallas aktiva vardagstransporter.

Världsjälsorganisationen har riktlinjer för hur mycket barn och unga ska röra på sig för att må bra och vara friska.

80 % av svenska barn rör på sig för lite i de här riktlinjerna.

Och cykla till skolan. Det är kanske inte så lätt.

Just skolresorna på cykel blev nästan 50 % före mellan 1995 och 2015.

Cyklandet generellt har också minskat bland barn och unga.

Och det här tänker jag blir lätt en dålig spiral.

Känns det inte trafiksäkert därför att det kör för många bilar och bilarna kör för fort?

Då vill man inte låta sin tioåring cykla till skolan utan man tar bilen.

Och så har vi ännu en bil ute i trafiken.

I kväll vill jag vända mig direkt till er, det svenska folket.

Den nya coronaviruset prövar vårt land, vårt samhälle och...

...ser den 22 mars 2020 och coronapandemin har kommit till Sverige.

Välkomna hit.

Vi börjar som vanligt med den globala situationen som ni ser så fortsätter det uppåt.

Aktiviteter ställs in, gymnasie- ungdomar undervisas framför en skärm i hemmet.

Alla som kan uppmanas att arbeta från köksbordet.

Stanna hem omkring, men ni är absolut inte över sitta inlåst eller instängd.

Utan det är jättebra att vara ute och röra på sig.

Resandet i kollektivtrafiken stört i hela landet och fler sätter sig i bilen och stannar hemma.

Här sker ändå en förändring. Folkhälsomyndighetens enkäter ska senare visa att stillasittandet nu ökar.

Och att matvanorna blir sämre för en stor del av befolkningen, också för barnen.

Föräldrar berättar att det blir mindre rörelse för dem, för att de stannar hemma.

När man ska mysa hemma så fiker man ofta och då blev det flera dagar i veckan, istället för bara en

dag i veckan.

Men samtidigt så hör man ju ofta om att övervikt inte går och motionerar bort och hjälper det väl inte att cykla.

Ja, men här gäller det att hålla flera saker i huvudet samtidigt som man säger.

Visst, det stämmer att en etablerad övervikt går kanske inte att motionera bort.

Man måste titta på kaloriinsidan också.

Men det betyder absolut inte att man ska kasta in handducken, utan vikten av motion kan ändå inte underskattas.

Både i förebyggande syfte, men också om man redan har en övervikt.

Går det att säga något om vilka barn som blir överviktiga och utveckla fett med?

Ja, det går att säga lite grann. Sociekonomi spelar roll, men det är inte så enkelt att sambanden är jättetydliga.

Det finns också i alla samhällsgrupper. Det är menar, 51% av oss på totalen är överviktiga, så det säger ju sig själv att det måste finnas i alla grupper.

Men det är så klart svårare att göra hälsosamma val om man har lite pengar.

Barns aktiviteter kostar till exempel ofta jättemycket, det krävs logistik, det krävs ofta utrustning.

Det finns också ett mönster att man ser att övervikt är mer vanligt på landsbygden, men det finns som sagt överallt och i alla samhällsklasser.

Sara, så här ser det ut i nästan hela världen. Barnfettma är ett ökande globalt problem.

Vi pratar ofta om USA här. Vad gör sjukvården där?

USA var ju lite först i den här utvecklingen.

För bara några veckor sedan kom USAs nationella barnläkare förening med nya riktlinjer för barn-OB-sittas.

Nu är det guidelines om att ta ut föräldrarna OBS. Det första i 15 år.

De rekommenderar intensiv beteende behandling för barn så små som två år.

Då handlar det förstås om behandling som är riktad mot hela familjen.

Men de rekommenderar också läkemedelsbehandling för barn från tolv år och kirurgi för barn från tretton år.

De rekommenderar att pediatrierna ska valda och hämta OBS-sittas och barnen tidigare för att reducera risken för att utveckla långsiktiga hälsokonditioner.

Det är drastiska åtgärder.

Ja, det tycker många att det är.

Så här är det ju att hälso- och sjukvårds folk och experter har larmat om den här utvecklingen i många, många år.

Men nu kan man säga att de skriker för full hals.

För det här kommer bli ett jätteproblem för hälso- och sjukvården.

Vi har vad som på fackspråk kallas för en obesogen miljö runt om oss.

Alltså en miljö som främjar utvecklingen av övervikt.

Som gör ohälsa- och sammanval lätta och som försvårar hälso- och sammanval.

Jag vet inte om man kan måla upp ett varuhus till exempel där på varje våning så finns det glass- och snabbmatskedjor.

Och det doftar grillad hamburgare i hela varuhuset och det är bara rulltrappor.

Om ni förstår vad jag menar, det är väldigt svårt att röra sig och hitta hälso- och samma alternativ.

Ja, det är som byggt för att vi ska falla i fällorna.

Precis.

Vad kan man göra åt det då?

Ja, det behövs som sagt förändringar på samhällsnivå.

Det här krävs politiska beslut och ett ansvar som lyfts upp flera steg-från föräldrar upp på nivån där man får till en miljö där vi har lättare att leva hälsosamt.

Och du har väl sett exempel på när man försöker göra något åt det här?

Ja, men det har jag faktiskt. Jag var i Argentina för ett tag sedan.

Där följer man nu efter flera andra länder i den här regionen som har infört nåt som har visat sig framgångsrikt.

Nämligen varningsetiketer på ohälsa- och samma livsmedel.

Det är ofta svarta, sexkantiga klisterlappar som ska sitta på framsidan på varenda produkt.

Där det står till exempel innehåller höga halter av onyntliga fetter- eller innehåller mycket socker eller många kalorier.

Och så står det till och med signerat hälsodepartementet.

Lite som tobaksvarningarna i butiksyllerna.

Precis.

Para mi, está bien. Para saber que estás consumiendo.

Och jag pratade med några i en mataffär i Buenos Aires- som var positiva till den här nya lagen som man inför.

Sin duda, det här är det första pass, för det är att respekta direkt till information.

De menar att man får en bättre chans att ta informerade beslut i mataffären.

Och man kan mycket lättare se vad till exempel kakor eller chips eller södad yoghurt innehåller.

Och det här menar också experter som jag intervjuade att det fungerar.

Och i länder där man redan har infört det här, som till exempel Mexiko och Chile- där ser man väldigt goda resultat.

Färre köper de här väldigt ohälsosamma produkterna.

Det finns en ökad medvetenhet bland konsumenterna.

Och producenterna har också ändrat innehålligt de sina produkter- för att slippa de här rettiketterna.

Soffettma epidemin i världen får länder att ändra riktlinjer för behandling.

Det inför socker, skatt och hälsomärkningar.

Det finns bostadsområden som byggs om för att barn ska kunna cykla igen.

Vad görs i Sverige?

Vi utreder mest.

Förra regeringen gav livsmedelsverket i uppdrag att ta fram kunskapsunderlag om just det här.

Hur intaget av det vi kallar energitäta och näringsfattiga livsmedel kan minska.

Men det här ska i Sverige helst ske genom en överenskommelse med livsmedelsbranschen.

Den här utredningen är inte klaren. Den ska redovisas om ett år.

Även statskontoret har utrett och kommit fram till att socker, skatt och förbud mot marknadsföring av

just ohälsosamma livsmedel mot barn kan få en bra effekt.

Men där är vi.

Medans flera andra länder har stiftat tuffa lagar så håller vi på att utreda det fortfarande.

Ett resultat av det här är att vi har inga etiketer i butikerna.

## [Transcript] Dagens Eko / Så rusar den svenska barnfetman

Det är också till exempel mycket mer socker i läsk som vi köper här i Sverige jämfört med i många andra länder. Portugal, Storbritannien till exempel. Det kan vara tre gånger så mycket socker i en Fanta eller Sprite jämfört med samma märke, samma läsk som vi köper när vi är på semester i ett annat land. Så inte nog med att vi inte längre delar på småflaskorna. Det är extra mycket socker just i vår läsk också. Eller de har minskat sockerhalten i andra länder så kan vi säga. Det är också så att verkligheten har sprungit ifrån vår lagstiftning på många sätt. Till exempel så fick vi ett förbud mot TV-reklam för barn 1991. Nu kitar inga barn på TV? Nej, precis. Nu sitter ju barnen med sina mobiler på TikTok. Hi, my name is Lars, I'm from Florida, and these are my favorite candies. Där är en enda sörja av reklam och komtent och produktplaceringar. Have you seen the doctor's shower blow your candy? No way, I got the yellow one, my favorite color! Och det är inte brockolidar heller. Men vi kan börja med att väga och mäta dig. Kristine Tjern är barnsjuksköterska på BVC Haninge, Söder och Stockholm. När jag ser de här tillväxtkurvorna som ökar, ganska lavinartat, då känner man ju en oro, jag känner en oro. Så där, och då ska du få se vad vi ska göra idag. När vi visar föräldrarna och berättar om att barnen har stuckit iväg på sina viktkurvor så blir flera förvånade, har inte riktigt tänkt på det kanske. Och andra förstår det. Då går vi hit till... Får du ställa det här vid de här fötterna? Det är jättesvårt för föräldrar att gå den extra milen, att gå ut och leka, inte erbjuda det som barnen hela tiden tycker är gott, utan mer vad de behöver. Om det fortsätter så här, vad blir det då för pris för barnen som vi pratade om i början? På individnivå så kan man inte säga så mycket. Ett barn med övervikt kan klara sig fint, utan sjukdomar. Ett barn med normalvikt kan få sjukdomar, förstås. Men på gruppnivå är saken solklar. Övervikt och obesitas är kända riskfaktorer för hjärtkärlsjukdom, flera cancer- och sjukdomar och för tidig död. Vi vet också att det kommer ge ett generellt ökat vårdbehov senare i livet, som vi måste klara av och ta hand om. Tack, Sara. Tack, Lena. Det var allt från Dagens Eko. Vi hörs igen på måndag. Gästvara Sara Heimann, programledare, ledare och medansvarig, programledare Lena Nordlund. Vi som producerade var Elin Romelioto och jag Karl Kadamar.

## [Transcript] Dagens Eko / Så rusar den svenska barnfetman

Mila oss gärna på dagens Eko, snabbelasverigesradio.se.