



## Vi er på bar bund i forebyggelsen af overvægt hos børn og unge og bliver nødt til at gå nye veje

En ny rapport fra Vidensråd for Forebyggelse slår fast: Vi aner ikke, hvordan man effektivt forebygger overvægt hos børn og unge. Og hvis vi vil undgå om ti år at stå med de samme eller endnu større overvægtsproblemer, end vi gør i dag, er vi nødt til at gå helt anderledes til forebyggelsesopgaven, råder forskerne.

En gruppe af landets fremmeste forskere på overvægtsområdet har gennemgået den eksisterende forskning og konkluderer på den baggrund, at vi på nuværende tidspunkt ikke kan sige, hvilke indsatser der effektivt forebygger overvægt hos børn og unge.

- Vi havde på forhånd en formodning om, at der ikke er stærk evidens for effekten af de eksisterende indsatser, og den formodning har vist sig at holde stik. Vi har ganske enkelt ikke fundet overbevisende dokumentation for, at de overvægtsforebyggende indsatser, vi kender til, rent faktisk virker, siger arbejdsgruppeformand Jens Meldgaard Bruun, professor og overlæge på Steno Diabetes Center Aarhus og leder af Nationalt Center for Overvægt.
- Man kan måske sige, at det er en nedslående konklusion, men jeg synes, at vi med dette nye vidensgrundlag har skabt et enestående afsæt til at tænke kreativt og gå helt anderledes til værks i det fremtidige arbejde med at forebygge overvægt hos børn og unge.

Behovet for en stærkere forebyggelsesindsats over for overvægt hos børn og unge er der uomtvisteligt.

Lige nu lever hvert femte barn eller ung i Danmark med overvægt eller svær overvægt, og der er al mulig grund til at sætte ind for at bringe det tal ned. Fordi der er en vis risiko for, at overvægt grundlagt tidligt følger med ind i voksenlivet, og fordi et liv med overvægt kan have en lang række negative konsekvenser for dem, der bærer rundt på den, i form af skavanker, sygdomme og dårlig livskvalitet.

### Vi har brug for at blive klogere

Men hvis vi skal sætte effektivt ind i fremtiden, er der behov for at udvikle forebyggelsesindsatser, som, vi ved, virker. Det kræver, at vi får mere solid viden om årsagerne til udvikling af overvægt, og hvordan disse årsager modvirkes.

- Vi har virkelig brug for, at der bliver sat nogle indsatser i gang, som kan bidrage til den forskning. Og det skal helst være indsatser, der både er langvarige, og det, vi kalder multikomponente, forklarer Jens Meldgaard Bruun.
- Det vil sige indsatser, der strækker sig over en årrække, og som påvirker flere forskellige faktorer på flere forskellige måder. Det kan fx være indsatser rettet mod både hjemmet, skolen og lokalsamfundet, eller det kan være indsatser, der både rummer vejledning og ændringer af fysiske forhold.

Og så er der brug for et langt bedre samarbejde mellem forskning og praksis for at sikre, at de forebyggelsesindsatser, der sættes i søen fremover, både bygger på den bedste forskning og altså har størst sandsynlighed for at have en effekt og samtidig er udformet på en måde, der gør det muligt at evaluere på, om de er effektive, pointerer arbejdsgruppeformanden:

- Vi er simpelthen nødt til at få evalueret alle de mange indsatser, der bliver arbejdet med, så vi hele tiden bliver klogere på, hvad der virker.
- Det er den eneste måde, vi kan sikre, at de penge og kræfter, der bruges rundtomkring i kommuner, regioner og organisationer på at forebygge overvægt hos børn og unge, har effekt. Og det kræver altså, at indsatserne har et forskningsbaseret design.

I den sammenhæng er det især vigtigt at have øje på, hvordan indsatserne virker for børn fra socialt belastede familier, hvor risikoen for at udvikle overvægt er særligt høj.

### **Slip endelig ikke tøjlerne**

Betyder det så, at vi skal kaste håndklædet i ringen og droppe alle de indsatser til forebyggelse af overvægt, der lige nu er i gang rundtomkring i hele landet, fordi vi ikke har dokumentation for, at de virker?

Nej, ikke hvis de er med til at skabe sunde rammer for børn og unge – så er det bare om at fortsætte kursen, siger Jens Meldgaard Bruun:

- Det vigtige arbejde, som sundhedsplejersker, pædagoger, lærere, læger og så videre gør for at fremme gode mad- og måltidsvaner, bevægelse, god mental sundhed og søvn hos børn og unge, skal fortsætte, også selv om vi ikke kan dokumentere, at det forebygger overvægt. Ganske enkelt fordi det er gode byggesten for et sundt børne- og ungdomsliv.

### **Ikke et individuelt ansvar**

Som det er nu, ved vi alt for lidt om årsagerne til, at nogle børn og unge udvikler overvægt. Det er utrolig komplekst og langt fra fuldt afdækket. Og netop derfor er det vigtigt, at ansvaret for at forebygge overvægt ikke lægges på det enkelte barns eller den enkelte families skuldre, forklarer Jens Meldgaard Bruun.

- Vi ved med sikkerhed, at udvikling af overvægt *ikke* kan koges ned til udelukkende at handle om, at man har bevæget sig for lidt eller spist for meget.
- Meget tyder på, at en kombination af genetiske forhold, madvaner og fysisk aktivitet, forskellige forhold under graviditeten og i de første leveår, søvn, generelt mentalt helbred og stress samt forældrenes uddannelsesniveau spiller væsentlige roller i udviklingen af overvægt.

Det er Vidensråd for Forebyggelse, der har taget initiativ til temarapporten om forebyggelse af overvægt hos børn og unge, og her er formand Morten Grønbæk helt enig i pointen om at løfte en del af ansvaret for forebyggelse af overvægt hos børn og unge væk fra den enkelte families skuldre.

- Når forskere, som har arbejdet med feltet i årtier, ikke kender årsagen til, at nogle udvikler overvægt, og hvordan man forebygger den udvikling, giver det ikke mening at bede helt almindelige familier om at tage det fulde ansvar. Det kræver en bred samfundsmæssig indsats.
- Det, vi i hvert fald ved, er, at det er muligt at fremme befolkningens generelle sundhedsadfærd ved strukturelle og universelle tiltag, fx i form af afgifter på fødevarer og adgang til bevægelse for alle, og det er stadig værd at pege på efter denne rapport.

Rapporten "Forebyggelse af overvægt blandt børn og unge" er støttet af Novo Nordisk Fonden og kan, sammen med et faktaark, downloades her: [www.vidensraad.dk](http://www.vidensraad.dk).

**For yderligere oplysninger kontakt:**

- Jens Meldgaard Bruun, formand for arbejdsgruppen, professor og overlæge på Steno Diabetes Center Aarhus og leder af Nationalt Center for Overvægt. Tlf.: 5094 5547.  
Jens Meldgaard Bruun kan også henvise til de øvrige arbejdsgruppemedlemmer, der hver især har et specialiseret forskningsområde.
- Susanne Vigsø Grøn, kommunikationskonsulent, Vidensråd for Forebyggelse. Tlf.: 2047 3035.

**Om Vidensråd for Forebyggelse**

Vidensråd for Forebyggelse er et uafhængigt råd, der består af 15 eksperter, som samler og formidler den nyeste forskningsviden om forebyggelse af sygdom og fremme af befolkningens sundhed. Rådet er finansieret af bevillinger fra fonde og bidrag fra Lægeforeningen. Derudover finansieres Rådets aktiviteter af løbende projektbevillinger fra diverse andre fonde, myndigheder eller organisationer.