

IDAG är kunskapen om hälsa stor. Det finns närmare **TRE MILJONER** forskningsstudier kring hälsa och livstil. Ändå **ÖKAR OHÄLSAN!**

Vad gör vi?

24%

AV BARNEN
ÄR ÖVERVIKTIGA

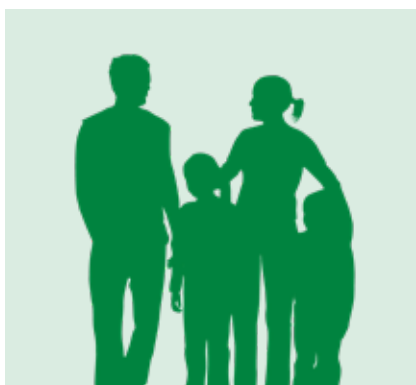
Unga vuxna
rör sig mindre
än 85-åringar

Hälsa har
blivit en
klassfråga

Barn sitter i genomsnitt

8 tim

om dagen



WHO REKOMMENDERAR:

60 minuter
fysisk aktivitet
per dag för barn

900
familjer

har deltagit i
En Frisk Generations
program

Barns fysiska aktivitet
ökade

3 ggr

med En Frisk Generation
jämfört med internationella
studier



Spring i benen har aldrig varit viktigare

WHO rekommenderar 60 minuter fysisk aktivitet per dag för barn och 30 minuter för vuxna. Livsmedelsverket ger råd om att äta fem knytnävsstora portioner frukt och grönt om dagen, 400 gram för barn och 500 gram för vuxna - ändå ökar problemen kring fetma. Genom att röra på sig mår man bättre, på både kort och lång sikt, det motverkar fysisk och psykisk ohälsa och ökar koncentrations- och inlärningsförmågan.

Trots all information är välfärdssjukdomar ett globalt ökande problem. Dagens barn riskerar att få en sämre hälsa än tidigare generationer. Unga vuxna rör sig mindre än 85-åringar¹. Svenska barn sitter mest Norden och nästan 25 procent av Sveriges barn är överviktiga eller har fetma².

Hälsa har blivit en klassfråga. Möjligheten att leva ett långt och friskt liv beror på vilken utbildning och ekonomiska förutsättningar som finns. Skolan når många barn och har enligt läroplanen i uppdrag att ge eleverna daglig fysisk aktivitet. Hälsifrågan är prioriterad och många goda exempel kan hämtas från skolans värld.

Aktivitetsnivån sjunker dock kraftigt på helgerna, utanför skoltid, det är då stillasittandet framför skärmar ökar³. För att nå hållbara resultat behövs även insatser på fritiden.

Ett sätt att uppnå en mer jämlik hälsa är att engagera hela familjen t.ex. genom vardagsmotion. Då finns möjligheten att påverka långsiktigt. Pulshöjande aktivitet behöver inte innebära att idrotta utan kan vara att leka kull med kompisar, gå eller cykla till skolan, jaga Pokémons, gå i skogen, hoppa studsatta eller leka i lekparken.

1. Befolkningsundersökningen Liv och hälsa, 2017.

2. Nordiska ministerrådet, The Nordic Monitoring System 2011–2014, Status and development of diet, physical activity, smoking, alcohol and overweight, 2017

3. Centrum för idrottsforskning, De aktiva och de inaktiva, 2016



Unga vuxna rör sig mindre än 85-åringar

Hälsa har blivit en klassfråga



En Frisk Generation gör mest nytta bland barnfamiljer där behoven är som störst

Sen starten 2011 har ett forskningsteam från Karolinska Institutet studerat, kvalitetssäkrat och utvärderat En Frisk Generations metod. Mai-Lis Hellénus, professor i preventiv kardiologi, leder forskargruppen som består av Gisela Nyberg, Med. Dr, Susanne Andermo, Med. Dr och Matthias Lidin, forskarstudent.

En Frisk Generations metod innebär stora positiva förändringar i familjernas liv både gällande fysisk hälsa och livskvalitet. De barn som deltagit har ökat sin fysiska aktivitet på fritiden och sänkt sitt blodsocker. Föräldrarnas kolesterolnivåer har gått ner och både barn och vuxna mår även bättre psykiskt.

Barn som deltagit i En Frisk Generations program ökade sin fysiska aktivitet med 12 minuter i veckan. Det kan jämföras med tidigare internationella studier som i snitt skapade en förändring på 4 minuter.

Framför allt är det på fritiden, utanför skolan, som aktiviteten ökat. Den period då stillasittandet är som störst, ohälsan är som mest ojämlig och utmaningen att förändra ett livsstilmönster är som svårast. Barnen har även sänkt sitt blodsocker vilket minskar risken för typ 2-diabetes och föräldrarnas sjunkande blodfetter innebär en minskad risk för hjärt- och kärlsjukdomar.

För de barn som mådde sämst dvs. som rankade sin livskvalitet (psykosocial hälsa och delaktighet) lägst, innebar deltagandet en tydlig positiv förändring. Den sociala gemenskapen i metoden är viktig för både barn och föräldrar. Till exempel kunde det bidra till en ökad trygghet i närområdet, större gemenskap inom familjen och en möjlighet att lära känna fler.

För vissa, speciellt för föräldrar som var nyanlända i Sverige eller saknade ett socialt nätverk, kunde deltagandet i En Frisk Generation bidra till att bryta en social isolering.

"När det är gymna i skolan så tänker jag, det här har jag gjort förut i En Frisk Generation. Det känns bra att jag känner igen det. Förut gillade jag inte gymna, för jag var ju rädd, men nu älskar jag gymna".

BARN SOM DELTAGIT I EN FRISK GENERATION

900 familjer

har deltagit i
En Frisk Generations
program

"Jag har inte några släktingar i Sverige, men när man kommer till En Frisk Generation är det som att komma till sina släktingar. Man äter mat, man gör något tillsammans."

VUXEN SOM DELTAGIT I EN FRISK GENERATION



Forskning och analys av vår metod

De positiva resultaten är baserat på den kliniska hälsostudie som startade hösten 2016. Bland annat mättes midjemått, blodfetter, kondition, muskelstyrka, andel muskler och fett och dess fördelning. I den uppföljande hälsokontrollen återkom 90 % av familjerna vilket är ett väldigt högt deltagande.

Undersökningen visade att barnen sitter i snitt 8 timmar om dagen. 24 % av barnen är överviktiga och 9 % har fetma. Bukfetma, det så kallade farliga fett, är även vanligt. Bukfetma är kopplat till försämrade blodfetter, högt blodsocker och förhöjt blodtryck, vilket kan leda till hjärt- och kärlsjukdomar och typ 2-diabetes. Det fanns även ett starkt samband mellan benstyrka och bukfetma. Starka ben innebär oftast smal midja. Starka muskler är viktigt för att förbränna fett och bryta ner socker. Dessutom orkar man att leka, springa, hoppa, klättra och gå i trappor. Men studien visade även att mer än vart tionde barn är underviktigt. Det kan leda till att man inte växer som man ska eller inte orkar koncentrera sig i skolan.

Forskargruppen undersökte även deltagarnas livskvalitet ur ett hälsoperspektiv. I studien som startades hösten 2017 fick familjerna svara på frågor om hälsa, matvanor och aktivitet. Bland annat fick de gradera påståenden som: "Det är svårt för mig att gå mer än 100 meter", "Jag har sömnbesvär", "Andra barn vill inte vara vän med mig" och "Jag har svårt att hänga med i skolarbetet." Enkäten följdes upp med intervjuer om levnadsvanor och livsstil.

Karolinska Institutets forskare fortsätter att analysera den data som samlats in. Ytterligare resultat kring metoden presenteras på The 7th International Society for Physical Activity and Health Congress i London hösten 2018.

Under hösten startar även Peter Lindgren, professor i hälsoekonomi, Karolinska Institutet, upp en hälsoekonomisk utvärdering av metoden. Studien analyserar de samhällsekonomiska effekterna och undersöker om En Frisk Generations program är ett effektivt sätt att förebygga ohälsa och om det finns samhällsekonomiska vinster med metoden.

Barns fysiska aktivitet
ökade

3 ggr

med En Frisk Generation
jämfört med internationella
studier



En Frisk Generation är en investering i social nytta och folkhälsa

En Frisk Generation vill inte skapa morgondagens idrottsstjärnor men alla barn ska ha samma förutsättningar att leva ett aktivt och hälsosamt liv.

En Frisk Generation är en socialt hållbar verksamhet som stöttar familjer, i områden med begränsade resurser, att leva ett mer aktivt och hälsosamt liv. Över 900 familjer har deltagit i En Frisk Generations program. Tillsammans med kommuner, landsting, regioner, närings- och föreningsliv har stiftelsen förändrat många människors liv. Allt fler riktlinjer, nationella och internationella, fokuserar på livsstilsförändringar för att förebygga ohälsa. En Frisk Generations resultat visar hur viktigt det är att investera i folkhälsofrämjande arbete.

Vi arbetar innovativt och familjestärkande med hälsofrämjande insatser. Vi erbjuder familjebaserade gruppaktiviteter genom samverkan med kommuner, näringslivet och civilsamhället. Vi mäter effekten av vårt arbete och Karolinska Institutet forskar på metoden.

Vi bidrar med kunskap, rörelseglädje och en gemenskap där alla får vara med. Vi erbjuder barnfamiljer en aktiv fritid, förbättrar familjerelationer och stödjer föräldrar att bli trygga i sin föräldraroll.

Vi bidrar till en mer jämlik hälsa. Effekten för samhället är ökad social delaktighet. Vi bidrar till att bryta isoleringen och minska utanförskapet där det behövs.

En Frisk Generation skapar en bättre framtid!

Vill du veta mer

Janna Hellerup Ulvselius, ordförande
janna@enfriskgeneration.se 0708-54 35 88

Anja Nordenfelt, verksamhetschef
anja@enfriskgeneration.se 0709-74 02 92



Visa ditt stöd

www.enfriskgeneration.se
Facebook: En Frisk Generation
Instagram: enfriskgeneration
Twitter: @friskgeneration
LinkedIn: En frisk generation

