

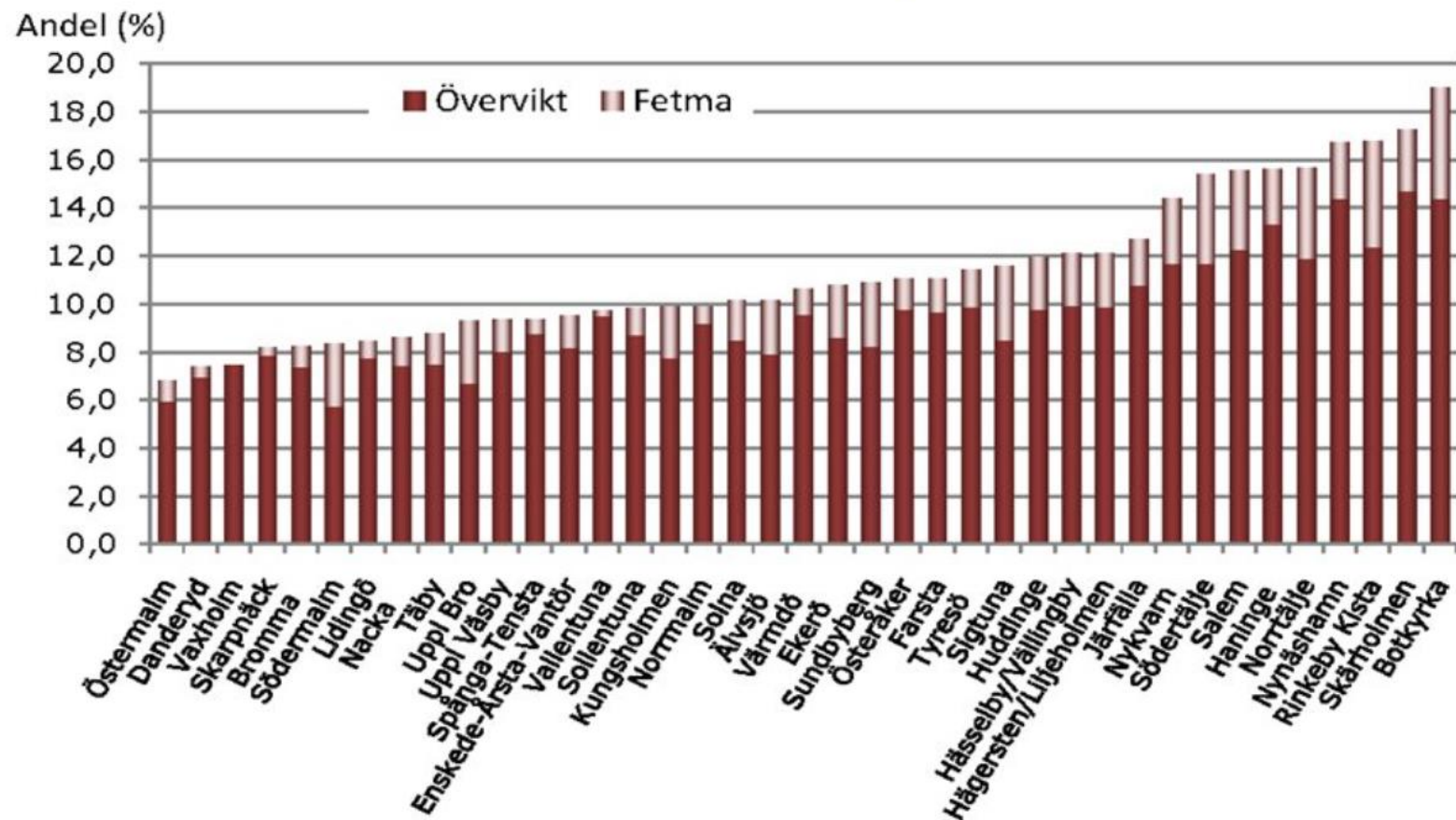


Nuläge och trender inom övervikt och kondition

Erik Hemmingsson, docent

Övervikt handlar INTE om svag karaktär

Övervikt och fetma bland 4-åringar i Stockholms län



Spalding, 2008 *Nature*

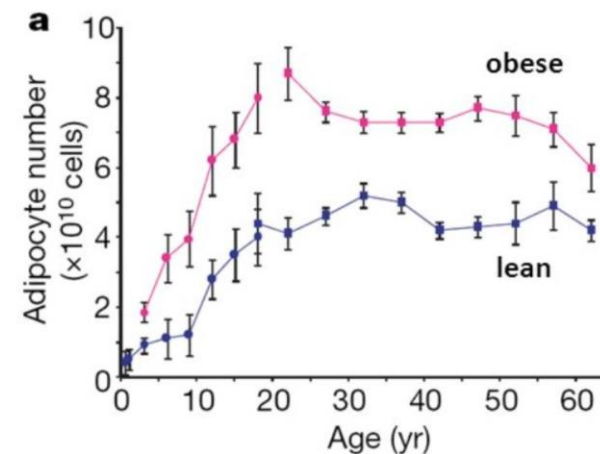
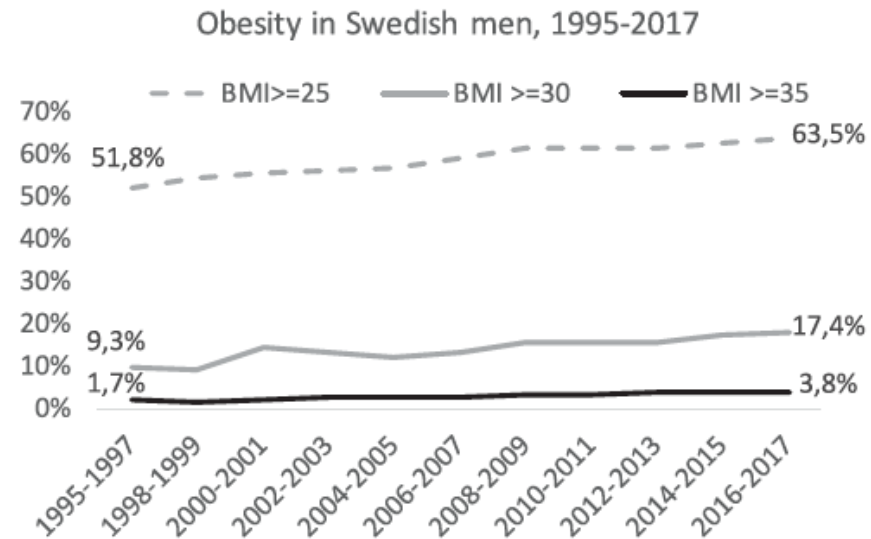
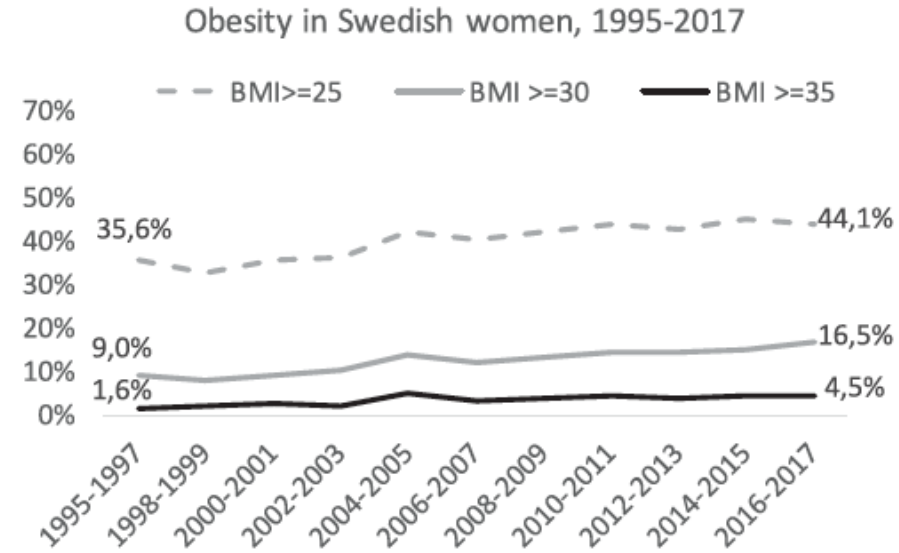
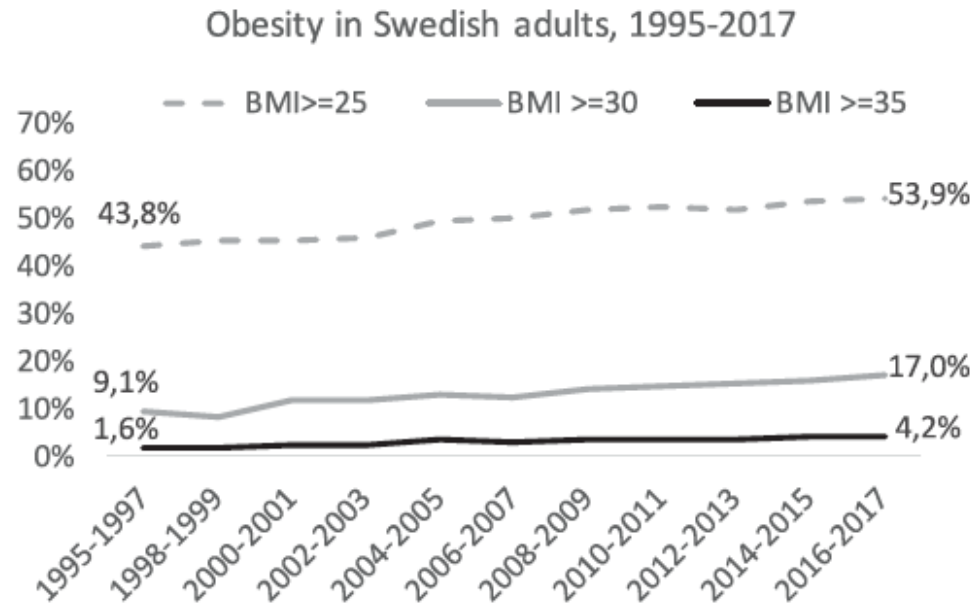


Figure 2 | Adipocyte number remains stable in adulthood, although significant weight loss can result in a decrease in adipocyte volume. Total adipocyte number from 595 (*n* lean = 253; *n* obese = 342) adult individuals (squares) was combined with previous results for children and adolescents^a (circles; *n* lean = 178; *n* obese = 120). **a**, The adipocyte number increases in

childhood constant in **b**, **c**, Major cell volume post surge

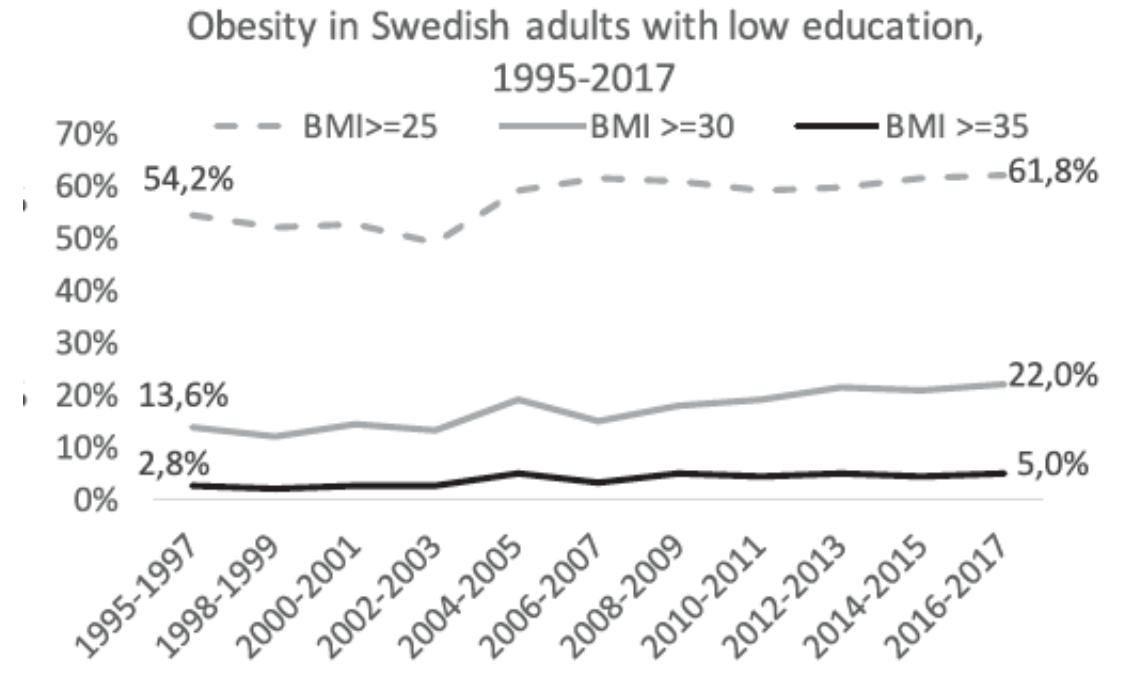
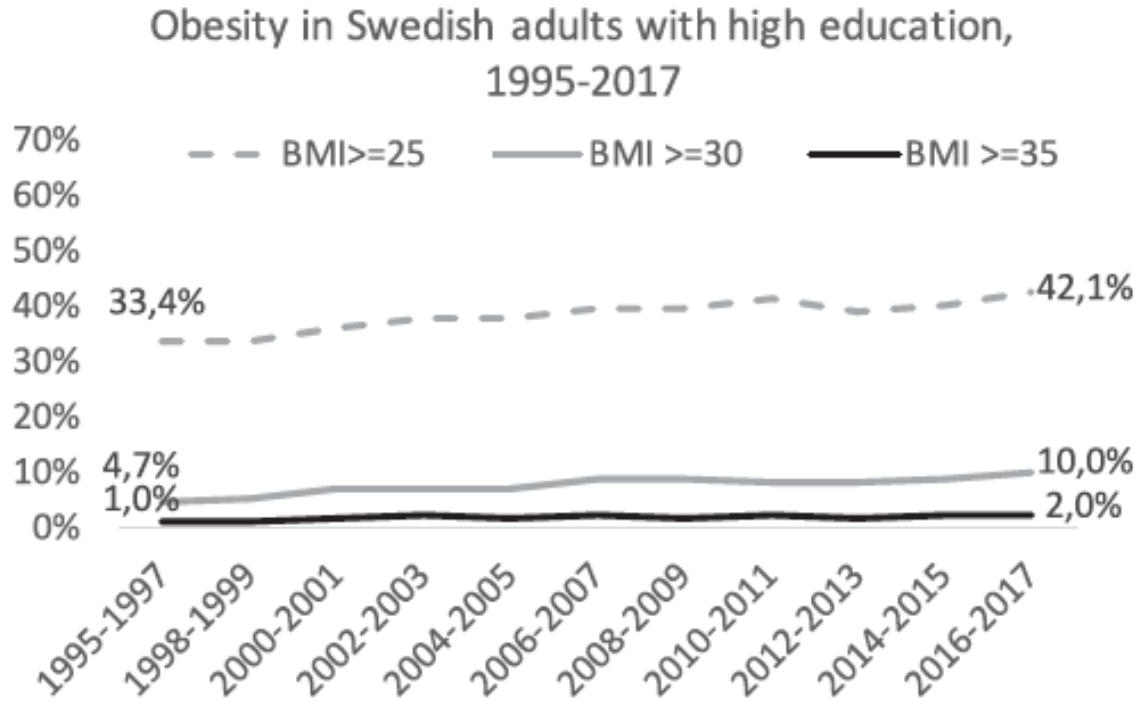
Trender i övervikt från HPI-materialet (n=448 000)

(Hemmingsson et al., *Scand J Publ Health*, 2021)



Trender i övervikt från HPI-materialet (n=448 000), forts

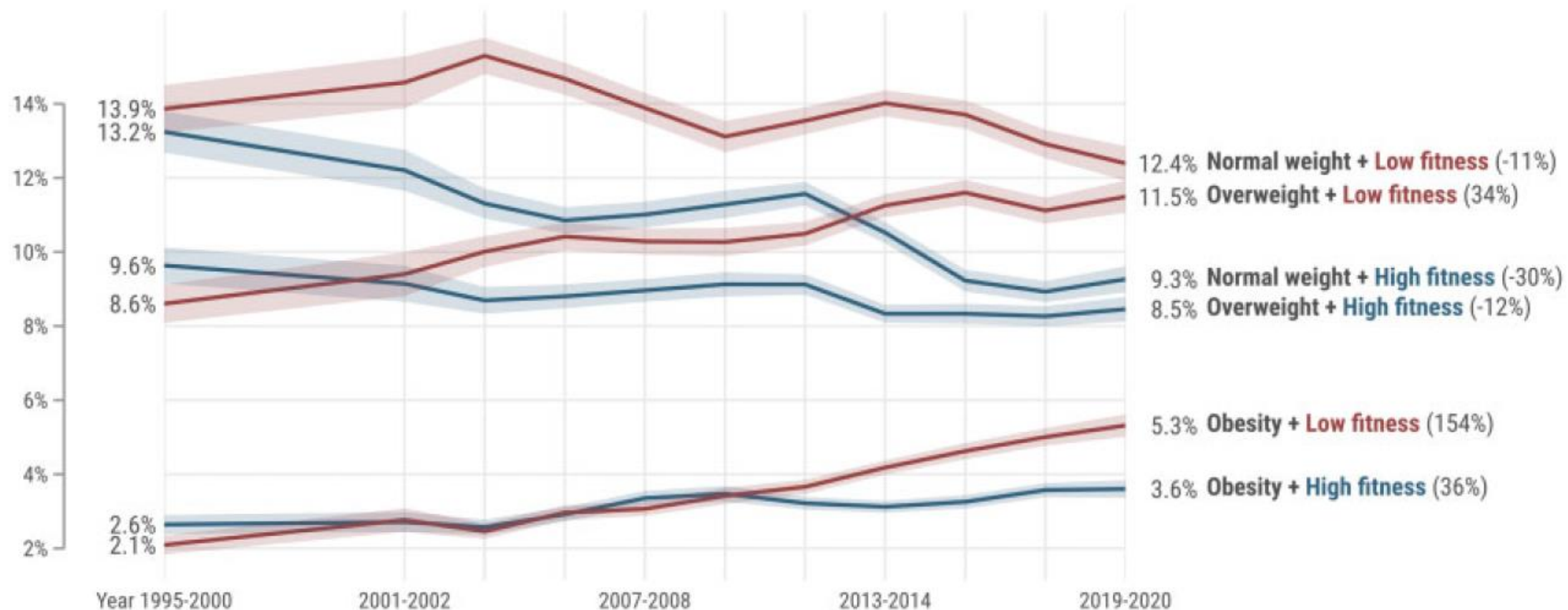
(Hemmingsson et al., *Scand J Publ Health*, 2021)



Sämre utveckling hos män, lågutbildade och på landsbygden

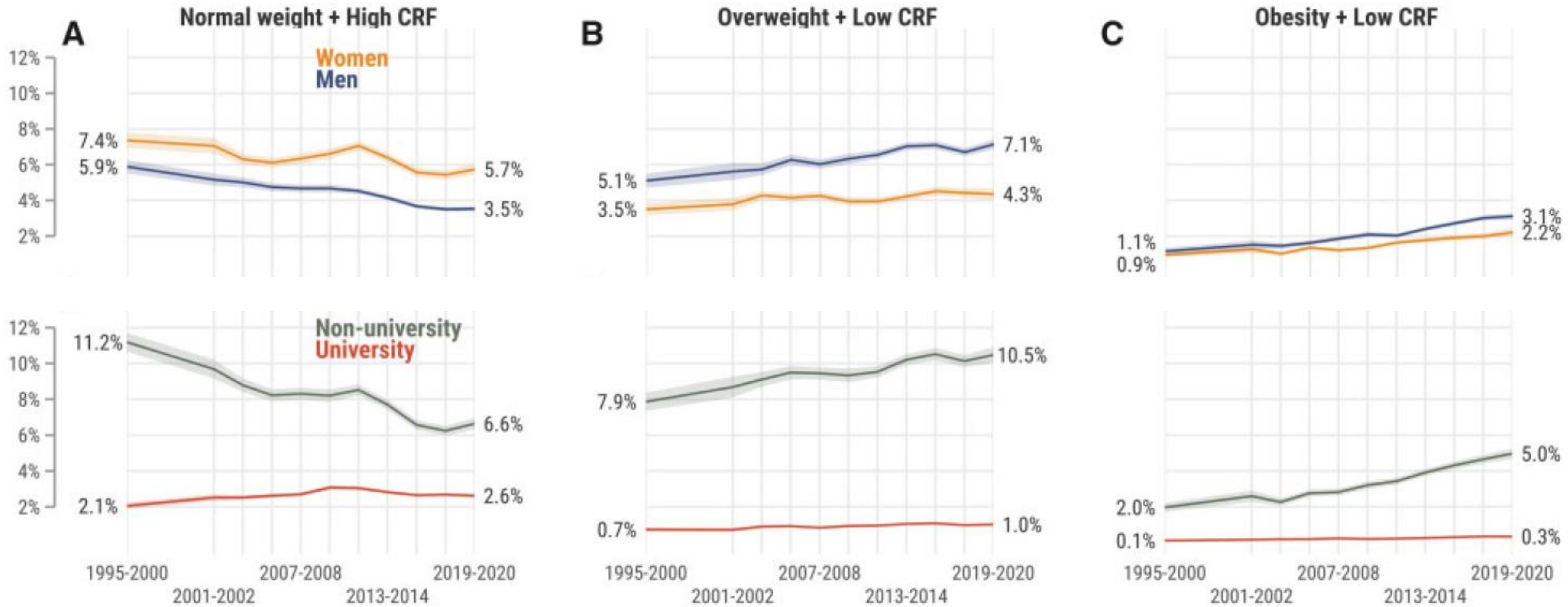
Utvecklingen av kondition inom olika BMI-grupper (n=471 000)

(Hemmingsson et al, *Eur J Prev Cardiol*, in press)



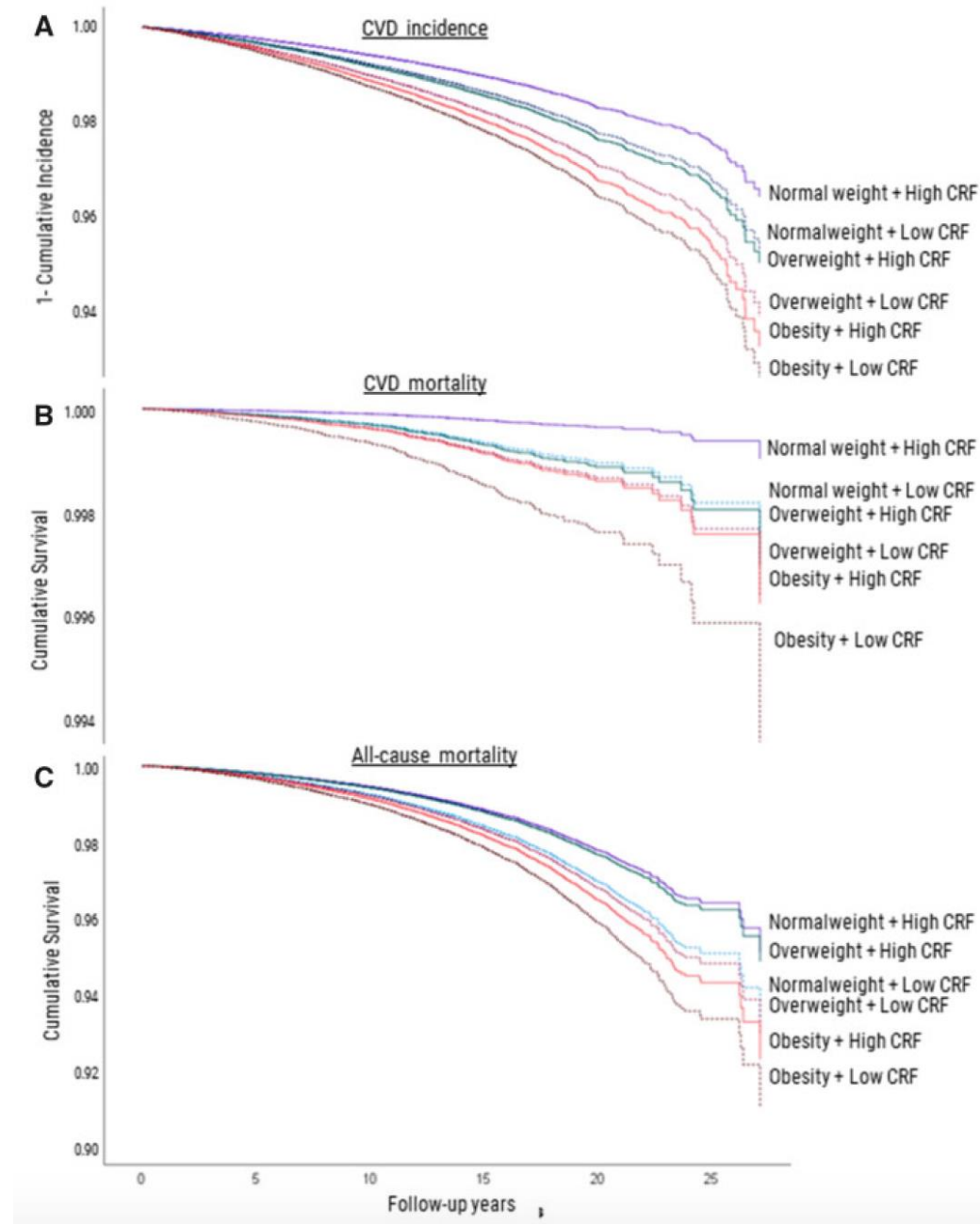
Utvecklingen av kondition inom olika BMI-grupper, subgruppsanalys

(Hemmingsson et al, *Eur J Prev Cardiol*, in press)

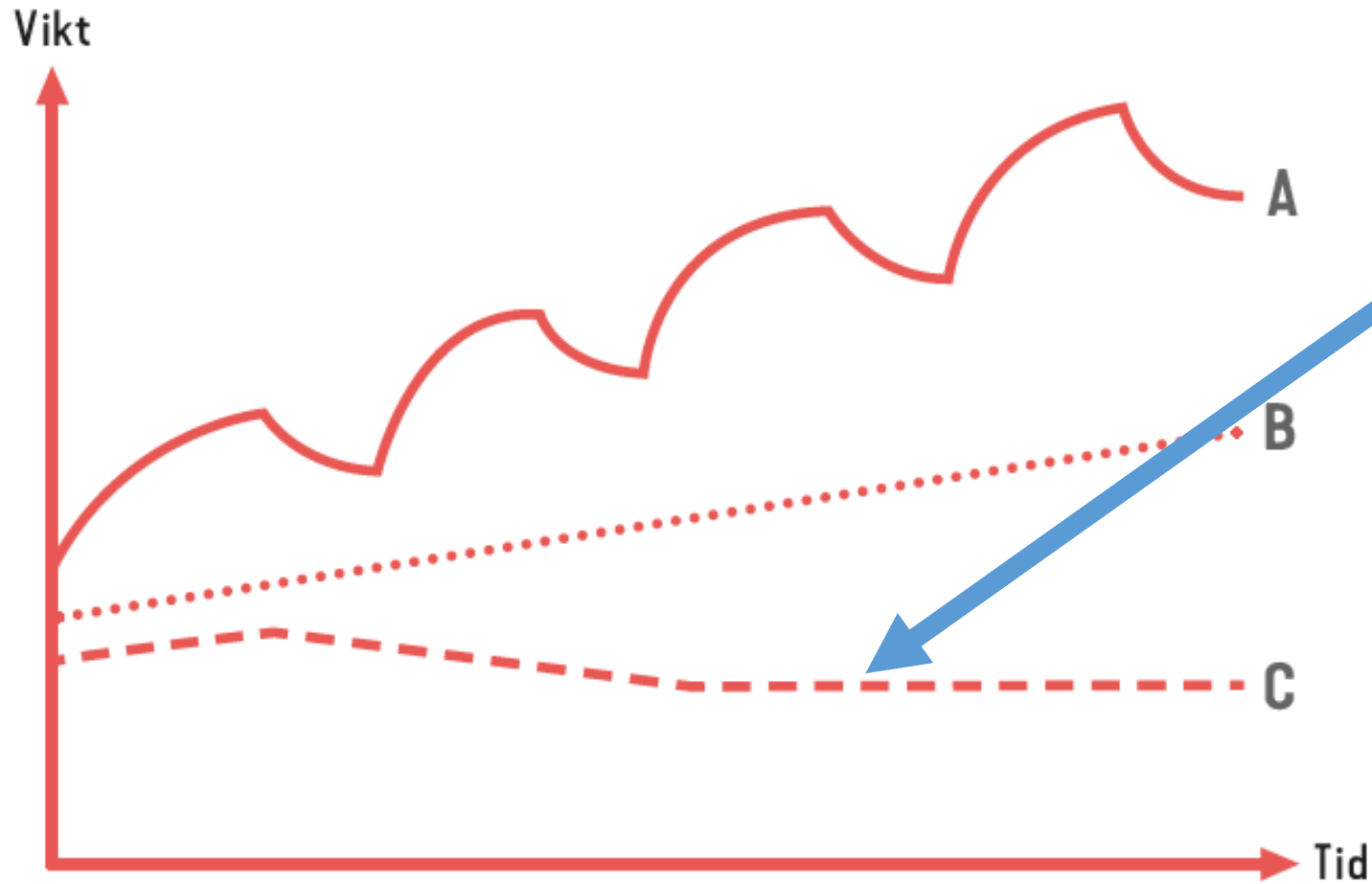


Samband mellan BMI och kondition på hjärtsjukdom och mortalitet

(Hemmingsson et al, *Eur J Prev Cardiol*, in press)



Bättre hälsa för alla storlekar



Fokusera på hälsa & välmående, inte vikten

Må bra psykiskt

Viktstabil

Bra mat

Motion

Sömn/återhämtning

Sociala kontakter

A = Bantning som livsstil

B = Åldersrelaterad viktökning

C = Fokus på hälsa, balans och livsstil



**Weight stigma is worse
for health than being
"overweight." If you
really want to help, show
unconditional compassion
+ acceptance for people
of all sizes.**

♥ *bettiepagefitness.com* ♥

Tack för alla era insatser!

