

2012-01-26 12:30 CET

## Är vi svenskar överviktiga?

**Det tycker i alla fall nästan hälften, 47 %, av svenska kvinnor i åldern 35-45 år. Sju av tio anser sig också själva behöva gå ner i vikt. Att se snyggare ut är det främsta motivet för viktnedgång. Likaså rankas att kunna äta vanlig mat och att dieten passar ens livsstil högt när man vill gå ner i vikt.**

Detta framkom när undersökningsföretaget YouGov på uppdrag av ViktVäktarna tillfrågade 1000 svenska kvinnor i åldern 20-45 år om vikt och kost. Kvinnorna som ansåg att människor i Sverige generellt är överviktiga antog rätt. En undersökning från Statistiska Centralbyrån 2010 visar att idag är drygt var tredje kvinna och nästan varannan man i Sverige överviktig eller fet.\*

### **Sju av tio vill gå ner i vikt**

Närmare 70 % av de tillfrågade tycker att de behöver gå ner i vikt. Av dessa vill majoriteten gå ner mellan 3-10 kg. Så många som 52 % i urvalsgruppen 34-45 år vill gå ner mer än 10 kg och 22 % mellan 16-25 kg. Bland ViktVäktarnas medlemmar ligger genomsnittet på 13-15 kg.

– I möten med medlemmar märker vi att svenska kvinnor känner en stress att hinna med vardagen och då kan det vara tufft att även försöka gå ned i vikt. Därför försöker vi anpassa vårt program efter våra kunders livsstil och inte tvärtom, säger Karin Nileskog, kost och utbildningsansvarig på ViktVäktarna.

### **Utseendet det främsta skälet**

På frågan varför man vill gå ner i vikt svarar sju av tio i åldern 20-34 år: ”för att se bättre/snyggare ut”. Bara hälften av kvinnorna har svarat att de vill gå ner i vikt för att bli mer hälsosamma. Detta resultat skiljer sig från liknande undersökningar som ViktVäktarna har gjort i andra europeiska länder. Där är hälsa ofta det främsta motivet.

– Undersökningen visar att fyra av tio svenska kvinnor vill gå ned i vikt med vanlig mat. Vi strävar efter att våra medlemmar ska kunna äta vanlig mat

vilket gör det möjligt att umgås och äta gott tillsammans med familj och vänner. Vi erbjuder därför tjänster som är lätta att ta till sig. Vi har strävat efter att göra 2012 års kostprogram så enkelt som möjligt med lösningar som en app och bra onlinetjänst för att förenkla för våra kunder, säger Karin Nileskog.

### **Om undersökningen**

Undersökningen är genomförd under perioden 2-8 januari 2012 av YouGov. Respondenterna är cirka 1000 kvinnor i åldern 20-45 år och är ett representativt urval av den svenska befolkningen vad gäller ålder och region.

\*<http://www.forskning.se/temaninteraktivt/teman/globalfetma/tiofragorsvar/fragorochsvar/hurvanligarfetma.5.61c03dad1180e26cb8780005234.html>

---

### **Om ViktVaktarna**

I Sverige har närmare 2 miljoner människor minskat sin vikt med hjälp av ViktVaktarna. ViktVaktarna erbjuder en effektiv metod för att uppnå en hållbar viktminskning som innebär att man får äta allt – men inte alltid. ViktVaktarna följer de svenska näringsrekommendationerna. *ProPoints*® bygger på den senaste vetenskapliga forskningen inom övervikt. ViktVaktarna har cirka 95 000 medlemmar i Sverige och Weight Watchers är världens största viktminskningsorganisation som erbjuder service till miljoner människor världen över. Läs mer på: [www.viktvaltarna.se](http://www.viktvaltarna.se)

### **Kontaktpersoner**



#### **Karin Nileskog**

Kost & Utbildningsansvarig

Kost & Utbildning

[karin.nileskog@viktvaltarna.se](mailto:karin.nileskog@viktvaltarna.se)

076-7826162