

2011-09-08 11:20 CEST

Professionell hjälp mest effektiv för att gå ned i vikt

Pressrelease 8 september 2011

Det visar en unik ettårig global studie som presenteras i The Lancet idag: Dubbelt så effektivt för överviktiga personer som rekommenderades att följa ViktVäktarnas kostprogram av en läkare som att gå till enbart till doktorn, om man vill gå ned i vikt. Studien utfördes i Australien, Storbritannien och Tyskland med liknande resultat.

Dr. Susan Jebb, på Medical Research Council* Human Nutrition Reserach Unit i Cambridge, är en av forskarna bakom studien.

– Försök som dessa är nödvändiga för att identifiera effektiva sätt att hantera övervikten på och få fram bevis för att informera beslutsfattare. De liknande resultaten i Australien, Tyskland och Storbritannien pekar på att kommersiella viktmnskingsprogram, i samarbete med sjukvård är en kraftfull insats som sannolikt kan översättas till andra ekonomiskt utvecklade länder med en västerländsk livsstil, säger hon.

Deltagare som gick till ViktVäktarna tappade, i snitt, mer än dubbelt så mycket i vikt som kontrollgruppen som gick till vårdcentralen. 61 % av de ViktVäktare som fullföljde hela studien gick ner fem procent eller mer av sin startvikt. Av dem som gick till läkare och fullföljde hela studien var det endast 32 % som gick ned 5 % eller mer. Viktreduktion på mellan 5-10 procent har visat sig ha betydande hälsofördelar och minska risken för typ 2 diabetes och hjärtsjukdom.

Shannon Carvellär VD för ViktVäktarna i Sverige och Weight Watchers i Danmark.

– Med tanke på den eskalerande överviktsproblematiken känns det tacksamt att få bevis för att människor faktiskt kan gå ned i vikt. Den här studien visar

att ViktVaktarna är del av en lösning som kan hjälpa människor i olika delar av världen att få bättre hälsa. Det finns ett stort behov för praktiska behandlingar mot övervikt som är kostnadseffektiva, framgångsrika, tillgängliga och som håller på sikt, säger hon.

Studien utfördes på 772 överviktiga personer, varav hälften provade ViktVaktarnas viktminskningsprogram och den andra hälften gick till en vårdcentral, under 12 månaders tid. Den större andelen i studien var kvinnor, 87 procent. 61 % av deltagarna som följde ViktVaktarnas program fullföljde studien och 54 % av de deltagare som gick till vårdcentral fullföljde studien.

– Även i Sverige har vi en ökning av överviktiga och feta personer. Detta är ett gemensamt ansvar vi har för att hjälpa människor till långsiktiga bestående resultat. Tänk om vi tillsammans dvs regering, föreningar och organisationer, konsumenter och alla som arbetar inom hälsoområdet kunde hjälpa åt för att stoppa denna utveckling, säger Shannon.

The Lancet är världens ledande och mest respekterade medicintidning. Den kommer ut veckovis och rapporterar om senaste forskningsrön, nya böcker samt granskar forskning och artiklar.

Medical Research Council, MRC jobbar för att förbättra hälsan hos människor i Storbritannien och resten av världen genom att stödja forskning:

www.mrc.ac.uk

Övervikt:

- 40,2 procent av kvinnorna och 52 procent av männen i Sverige överviktiga.
- Globalt är 1 miljard vuxna (ålder 15+) överviktiga, ca 300 miljoner feta.
- År 2015 beräknas runt 2.3 miljarder vuxna vara överviktiga och mer än 700 miljoner feta enligt WHO.

Kontakt:

För intervju med Shannon Carvell eller för andra frågor kontakta Filippa Törnwall, pressansvarig ViktVaktarna mob: 0733-90 64 95,

filippa.tornwall@viktvaktarna.se

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 viktninskning 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 viktninskningsoorganisation som erbjuder service till över 1.2 miljoner människor världen över. Läs mer på: www.viktvaktarna.se