



2021-12-02 11:19 CET

Så lite sover svensken

Även om sömnbehovet är individuellt är den gängse rekommendationen att en vuxen person bör sova runt åtta timmar per natt. Samtidigt visar en ny Sifo-undersökning från WW ViktVaktarna att nära tre av fem svenskar endast sover mellan fyra och sju timmar. Stress och oro är en vanlig orsak till att man inte sover mer.

Att sova tillräckligt är avgörande för att kroppen och hjärnan ska återhämta sig. Det kan dessutom minska risken för sjukdomar som förhöjda blodfetter, hjärt- och kärlsjukdomar och depression. Nu har WW ViktVaktarna låtit Sifo undersöka svenskarnas sömnvanor och hela 56 procent uppger att de endast sover mellan fyra och sju timmar per natt. 18 procent sover mindre än sex timmar.

Det är svenskar i åldersgruppen 56–79 år som sover allra minst. Endast var tredje (32%) i denna åldersgrupp sover mellan sju och åtta timmar per natt. Det kan jämföras med mer än var tredje (34%) i åldersgruppen 35–55 år och nästan hälften (45%) i åldersgruppen 18–34 år.

Stress och oro stor sömnbov

Av de svenskar som sover mindre än sju till åtta timmar per natt svarar var femte (19%) att det är på grund av stress och oro. Det är betydligt fler unga som uppger detta. Nästan var tredje (30%) i åldersgruppen 18–34 år svarar att de inte kan sova mer på grund stress och oro, vilket kan jämföras med var femte (20%) i åldersgruppen 35–55 år och var tionde (9%) i åldersgruppen 56–79 år.

– Sömn är en av våra viktigaste hälsopelare och är avgörande för människans välmående. Stress och oro är vanliga störningsmoment men det finns många knep som kan hjälpa. Regelbunden motion, en hälsosam kost och avkopplande aktiviteter som meditation eller yoga har visat sig bidra till bättre sömn och livskvalité, säger Karin Nileskog, kostexpert på WW ViktVäktarna.

Smälänningar bäst på att sova

Småland är det landskap i Sverige där man sover allra bäst. Nästan hälften av alla smålänningar (47%) sover mellan sju och åtta timmar per natt. Det kan jämföras med mellersta Norrland, som hamnar längst ned på listan (26%).

Från undersökningen

Fråga:*Hur många timmar uppskattar du att du sover per natt? Är du osäker så försök uppskatta efter vad du tror.*

Upp till 4 timmar 0%
4–5 timmar 3%
5–6 timmar 15%
6–7 timmar 38%
7–8 timmar 37%
Mer än 8 timmar 5%
Vet ej 1%

Bas: 1 134

Fråga: *Du markerade att du sover mindre än 7–8 timmar. Varför sover du inte mer? Ange det svarsalternativ som stämmer överens mest.*

Jag behöver/vill inte sova mer 35%

På grund av stress/oro 19%

På grund av intag av alkohol/nikotin/koffein 0%

På grund av ljud i omgivningen 6%

På grund av upprepade toalettbesök under natten 7%

På grund av en förändring i min livssituation 3%

På grund av sjukdom 4%

Annat 16%

Vet ej 11%

Bas: 653

Kontakt

Karin Nilskog, kostexpert på WW ViktVaktarna,
karin.nilskog@viktvaektarna.se, 076-782 61 62

Ulrika Ennen, VD på WW ViktVaktarna, ulrika.ennen@viktvaektarna.se,
073-364 15 74

Om undersökningen

Undersökningen genomfördes i Kantar Sifos webbpanel under perioden 13-15 september 2021. Totalt intervjuades 1134 personer i åldern 18-79 år.

Webbpanelen är riksrepresentativt rekryterad utifrån slumpmässiga urval. Det förekommer ingen självrekrytering i Sifos webbpanel.

Om WW ViktVaktarna

WW ViktVaktarna, internationellt kallat WW, tidigare Weight Watchers, är ett globalt hälsoföretag och världens ledande kommersiella viktminskningsmetod. Vi inspirerar miljontals människor till hälsosamma vanor i vardagen. Med vår digitala tjänst och genom personliga möten tar WW ViktVaktarnas medlemmar del av en hållbar livsstil och inspireras till god och nyttig mat, lustfyllda aktiviteter och ett sunt tankesätt. Med mer än fem decenniers erfarenhet av att skapa communities och en stark expertis inom beteendevetenskap strävar vi efter att inspirera till god hälsa för alla. För att läsa mer om WW ViktVaktarna och vår syn på en hälsosam livsstil, besök www.ViktVaktarna.se

WW ViktVäktarna, internationellt kallat WW, är ett globalt hälsoföretag och världens ledande kommersiella viktningsmetod. Vi inspirerar miljontals människor till hälsosamma vanor i vardagen. Med vår [digitala tjänst](#) och genom [personliga möten](#) tar WW ViktVäktarnas medlemmar del av en hållbar livsstil och inspireras till god och nyttig mat, lustfyllda aktiviteter och ett sunt tankesätt. Med mer än fem decenniers erfarenhet av att skapa communities och en stark expertis inom beteendevetenskap strävar vi efter att inspirera till god hälsa för alla. För att läsa mer om WW ViktVäktarna och vår syn på en hälsosam livsstil, besök www.viktvaektarna.se