

Nytt projekt för landets fjärdeklassare mot ökad vikt och inaktivitet

# Experter lär barn hälsosam livsstil – och slipper se dem som patienter

**Barns kroppsvikt ökar och skolorna drar ner på tiden för gymnastik och idrott. Risken för att barnen i vuxen ålder ska drabbas av hjärt- och kärlsjukdomar ökar. Men nu är de flesta av landets fjärdeklassare med i ett projekt vars syfte är att påverka livsstilen.**

– Övervikt sprider sig epidemiskt på grund av fysiskt inaktivitet och sämre kost, konstaterar Bo Israelsson, docent på kardiologiska kliniken, Universitets-sjukhuset MAS i Malmö.

– Starkt kopplad till övervikt är risken att få diabetes och nära kopplade till detta är hjärt- och kärlsjukdomar. Dessutom ökar benskörhet på grund av fysisk inaktivitet, konstaterar han.

Att förändra livsstilen hos vuxna människor är mycket svårare än att bibehålla en i barnåren grundlagd god livsstil. Därför riktar sig Hjärt- och lungfonden med projektet Pelle pump till landets fjärdeklassare.

Projektet har knutit till sig tre medicinska experter, förutom Bo Israelsson är det Mats Börjesson, specialist i internmedicin och algologi och idrottsläkare och Dag Thelle, professor i kardiovaskulär epidemiologi, båda från Universitetssjukhuset Sahlgrenska i Göteborg.

Bo Israelsson och Mats Börjesson har hjälpt till att sammanställa och faktagranska »skolböcker» med fakta om kroppen, om kost och motion, som skolklasserna använder som läromaterial när de arbetar med projektet.

De senaste veckorna har flera larmrapporter presenterats som berättar om ökad vikt bland barn och vad det kan föra med sig för konsekvenser. I Sverige har barns »body mass index», BMI, ökat från 15 till 20 under de senaste 20 åren.

– 1975 hade 1–2 procent av befolkningen diabetes. Prognosen för år 2015 tyder på 6–7 procent, vilket mest beror på ökad kroppsvikt, berättade Bo Israelsson när Pelle pump-projektet presenterades på Mariaskolan i Stockholm.

Samtidigt som barns kroppsvikt ökat har den fysiska aktiviteten minskat.

– 1968 var 14 procent av barnen icke

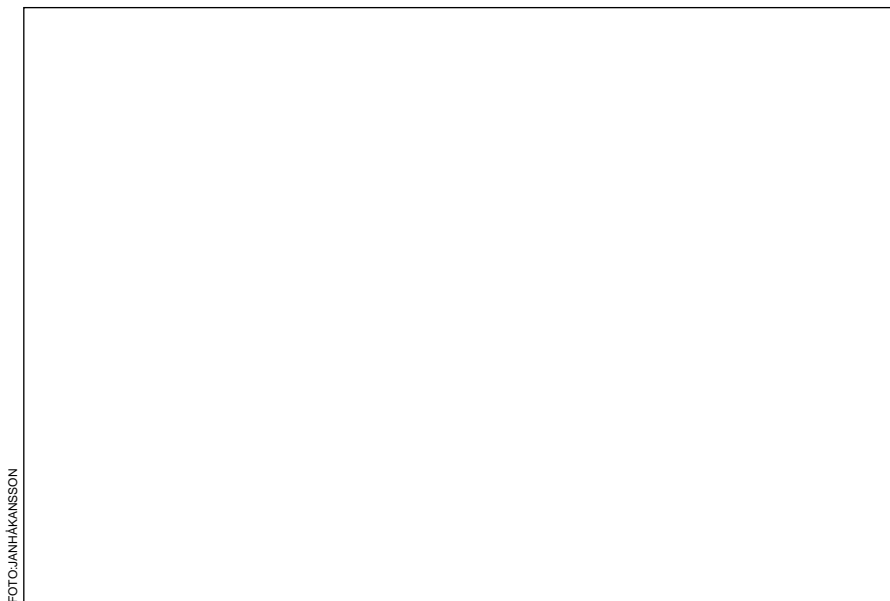


FOTO: JAHN HÅKANSSON

**Ut och rör på er**, är budskapet i en riksomfattande kampanj riktad mot fjärdeklassare, till exempel Matilda Merkelbach, Sebastian Kappelin och Anders Diedrichs, som går i Maria-skolan i Stockholm. Här är de tillsammans med från vänster Dag Thelle, Bo Israelsson och Mats Börjesson, alla tre läkare som på något sätt arbetar med livsstilssjukdomar.

aktiva i någon idrottsföreningen. Idag är siffran 40 procent, berättade Mats Börjesson.

– Men det värsta är nog att andra aktiviteter har minskat. Barn tillbringar i genomsnitt 2,5 timmar framför TV eller dator varje dag, skolgymnastiken har halverats på 10 år, gav han som exempel.

En timmes fysisk aktivitet om dagen är ett bra mål, menar läkarna. Men som samhället ser ut kan det vara svårt att nå.

– Vi har gjort det nästan omöjligt för oss själva att ha fysisk aktivitet. Ju snabbare kommunikationer vi skaffat oss, desto farligare blir vägarna och vi vågar inte släppa ut barnen själva, utan skjutsar dem i bil istället, sade Dag Thelle.

## Ökad risk för drogbeteende

– Men fysisk aktivitet är viktig. Vi människor är byggda för fart och uthållighet, vi tål flera timmars påfrestning i högt tempo. Det finns undersökningar som visar att om barn och ungdomar inte får ta fysiska risker så ökar benägenheten att ta andra risker, till exempel att prova droger.

Att skolorna dragit ned på antalet timmar för gymnastik och idrott tyckte alla tre medicinska experter var helt galet.

– Om man spar pengar genom att skära ned skolgymnastiken så kostar det samhället senare i ökade kostnader för sjukdom och vård, påpekade Dag Thelle.

Det är viktigt att inse att frågan om ett hälsosamt leverne är något som skola och föräldrar själva kan styra över, menar Bo Israelsson.

– Man måste inte fråga om lov, det är bara att börja. Det här projektet har de allra flesta mellanstadieskolor i landet valt att delta i, så intresset är stort. Och skoltiden är den allra viktigaste om man ska påverka den framtida hälsan optimalt.

– Jag hoppas att det här bara är början på en positiv utveckling, säger han.

Totalt kommer 75 000 mellanstadieskolor att delta i projektet. Alla klasser får studiematerial till fyra temalektioner, kring hjärtat, lungorna, mat och motion. Hjärt- och lungfonden har ett »roadshow-team» som ska åka runt till skolorna och presentera roliga utomhusaktiviteter.

Dessutom får skolklasserna delta i en tävling där de ska komma med förslag på en rolig skolgårdsaktivitet. Vinnande klass får en skolgårdsutrustning för 75 000 kronor och inlines samt hjulmar till alla barn i klassen.