

Unga kvinnor lever sundare

Unga kvinnor och män i Sverige lever sundare än andra befolkningsgrupper. Omkring 9 av 10 16–34-åringar bedömer sin allmänna hälsa som god eller mycket god. Flera unga, särskilt kvinnor, lever också sundare nu än för tjugo år sedan. Ändå är det bara hälften av de unga kvinnorna som har sunda levnadsvanor i den mening att de inte röker, motionerar regelbundet minst en gång per vecka och inte är överviktiga eller feta. Bland män är andelen knappt 40 procent.

Av Jessica Persson

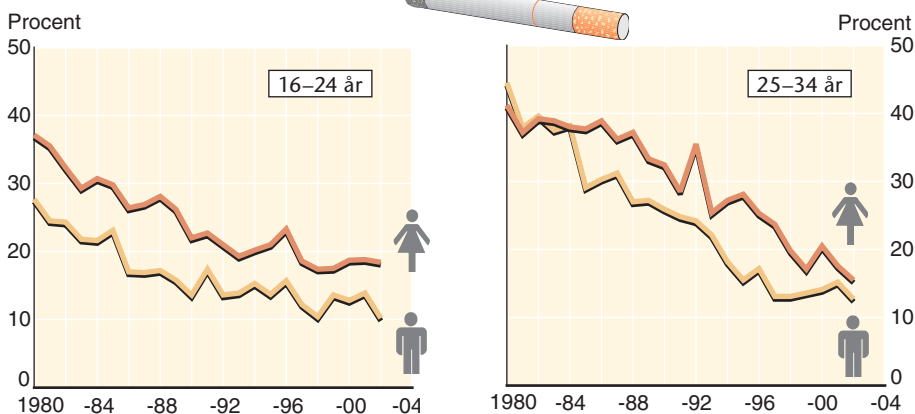
Befolkningens matvanor, tobaksvanor och motionsvanor räknas till levnadsvanor som är av stor betydelse för hälsan. Hälsorelaterade beteenden som innebär att man utsätter sig för hälsorisker med en viss frivillighet brukar också kallas livsstilsfaktorer. De som framför allt tas med i hälsosammanhang är just kostvanor, bruk av tobak och alkohol samt om man lever ett rörligt eller stillasittande liv.

Regeringen har i sin proposition *Mål för folkhälsan* (prop. 2002/03:35) angivit elva målområden för en bättre folkhälsa (läs mer om dessa mål i förra numret av Valfärd). Målen gäller bl.a. ett minskat bruk av tobak och alkohol, ett samhälle fritt från narkotika, ökad fysisk aktivitet och förbättrade kostvanor. Just för att de hälsorelaterade levnadsvanorna grundläggs under barn- och ungdomsåren och därmed har en sådan stor inverkan på individens hälsa under resten av livet, utgör flickor och pojkar samt unga kvinnor och män några av de strategiskt sett viktigaste målgrupperna i folkhälsoarbetet.

I denna artikel ligger fokus på ungdomars (16–24 år) och yngre vuxnas (25–34 år) vanor beträffande rökning, motion och en faktor som hänger samman med

Allt färre röker

Andelen dagligrökare. Procent



▲ Andelen dagligrökare är högre bland unga kvinnor än bland unga män och har varit så de senaste två decennierna.

såväl kost- som motionsvanor, nämligen övervikt och fetma.

Allt fler lever sunt

Knappt hälften av alla män i 16–24-årsåldern lever sunt i den betydelsen att man inte röker dagligen, inte är överviktig eller fet och motionerar regelbundet. Bland kvinnor är andelen i samma åldersgrupp 56 procent, vilket också är en markant ökning (17 procentenheter) sedan 1980-talets början. Andelen som lever sunt sjunker med stigande ålder, mer bland män än bland kvinnor.

Ungefär två av fem män i åldrarna 16–34 år och en av tre kvinnor i samma åldrar har *en* ohälsosam vana, dvs. röker dagligen, motionerar inte regelbundet eller är överviktig/fet. Andelen med en osund vana har ökat något de senaste tjugo åren bland männen, men minskat bland kvinnorna. Omkring en av sex, både unga män och kvinnor, har *två* osunda vanor. Andelen med två ohälsosamma vanor har minskat bland såväl män som kvinnor. Endast ett par procent av 16–34-åringarna har samtliga tre uppräknade osunda levnadsvanor.

Om undersökningen

Uppgifterna om levnadsvanor är hämtade från SCB:s undersökningar av levnadsförhållanden (ULF) åren 1980–2002. Urvalsstorleken är ca 7 500 personer per år och omfattar personer i åldrarna 16–84 år.

Utvecklingen av de ungas levnadsvanor de senaste två decennierna visar beträffande rökning att allt färre unga röker dagligen, minskningen gäller både män och kvinnor och är störst bland yngre vuxna. Även motionsvanorna har förbättrats – fler unga, särskilt kvinnor, motionerar regelbundet. De markanta ökningarna av andelen överviktiga och feta minskar dock de positiva effekterna av att färre röker och fler motionerar när det gäller den totala andelen som lever sunt.

Färre unga röker

Andelen ungdomar och yngre vuxna som röker dagligen har minskat bland såväl män som kvinnor sedan 1980-talets början. Från 36 till 19 procent bland kvinnor 16–24 år och från 26 till 12 procent bland män i samma åldersgrupp. Bland yngre vuxna, 25–34 år, är minskningen än större.

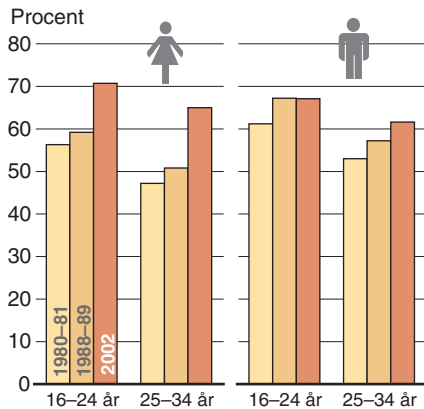
Medan allt färre unga röker dagligen ökar samtidigt andelen unga som röker enbart då och då. Jämfört med befolkningen som helhet är andelen som enbart röker då och då också högst bland

Osunda levnadsvanor

1. Röker dagligen
2. Motionerar inte regelbundet, dvs. minst en gång per vecka
3. BMI > 25, dvs. överviktig eller fet

Två av tre motionerar varje vecka

Motionerar regelbundet (minst en gång i veckan). Procent



▲ Numera rör sig de unga kvinnorna mer än de unga männen. Så har det inte varit tidigare.

de allra yngsta. I åldrarna 16-24 år röker en fjärdedel av männen och en femtedel av kvinnorna då och då.

Unga kvinnor motionerar

Ungdomarna motionerar mer än övriga åldersgrupper. I åldrarna 16-24 år motionerar 71 procent av kvinnorna och 67 procent av männen regelbundet minst en gång per vecka. Andelen aktiva motionärer är något lägre bland yngre vuxna.

Störst förbättring bland de unga kvinnorna

Sunda och osunda levnadsvanor. Procent

	Inga osunda vanor		En osund vana		Två osunda vanor		Tre osunda vanor	
	1980-81	2002	1980-81	2002	1980-81	2002	1980-81	2002
Män 16-24 år	45	49	35	37	18	14	2	0
Män 25-34 år	28	29	38	47	28	21	6	4
Män 16-34 år	36	39	37	42	23	17	4	2
Kvinnor 16-24 år	39	56	38	29	22	14	2	1
Kvinnor 25-34 år	29	44	44	38	25	16	3	2
Kvinnor 16-34 år	34	50	41	33	23	15	2	2

▲ Hälften av de unga kvinnorna har inga osunda vanor. Det är 16 procentenheter fler än för 20 år sedan.

Av de unga kvinnorna och männen får ungefär var tionde praktiskt taget ingen motion alls, vilket är ungefär en lika hög andel som för tjugo år sedan. Bland unga, särskilt kvinnor, har andelen som motionerar regelbundet ökat. Regelbunden motion minst en gång i veckan är nu vanligare bland unga kvinnor än bland unga män.

Oroande överviktsutveckling

Trots att allt fler motionerar blir övervikt och fetma allt vanligare även bland unga människor. Denna ökning märks bland såväl dem som motionerar regelbundet som bland icke motionärer. Övervikt och fetma är fortfarande minst vanligt bland 16-24-åringar, men från relativt låga nivåer har andelarna

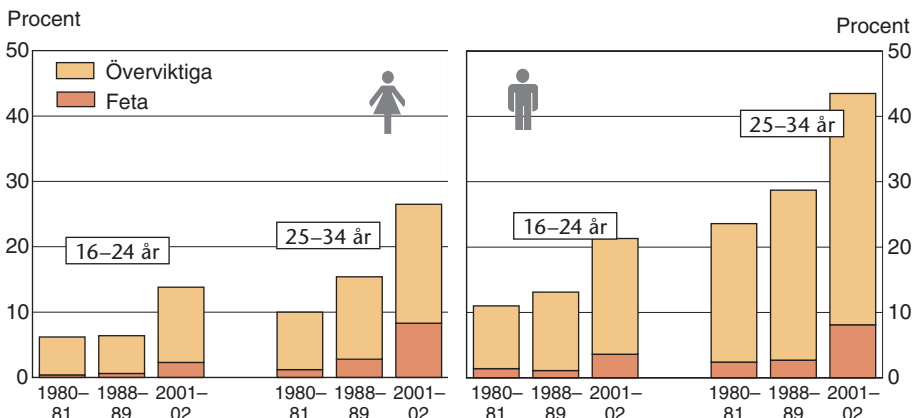
fördubblats de senaste tjugo åren. De största förändringarna inträffade under 1990-talet.

I början av 2000-talet var närmare 18 procent av de yngsta männen överviktiga och 4 procent feta. Bland kvinnor i samma åldersgrupp är andelen överviktiga 12 procent och andelen feta 2 procent.

Förekomst av övervikt och fetma ökar med stigande ålder och bland yngre vuxna män är andelen överviktiga hela 35 procent. Av kvinnorna 25-34 år är 18 procent överviktiga. Andelen feta i denna åldersgrupp är för både män och kvinnor 8 procent. Även bland yngre vuxna märks avsevärda ökningarna de senaste två decennierna.

Dubbelt så många överviktiga

Andel överviktiga och feta



▲ På tjugo år har andelen överviktiga fördubblats. Den kraftiga ökningen skedde på 1990-talet.



BMI-gränser för:

Övervikt 25,1-30,0
Fetma 30,1-

$$\text{BMI} = \frac{\text{vikt i kg}}{(\text{längd i m})^2}$$



Jessica Persson arbetar med social välfärdsstatistik vid SCB och ingår i tidskriftens redaktion, tfn: 08-506 944 27
e-post: jessica.persson@scb.se

Lästips

Kommande rapport om levnadsvanor i SCB:s serie Levnadsförhållanden.