

# Att väga sig regelbundet är bra för att hålla vikten

**Svenska män ökar i snitt 15 kilo från mönstringen till 40 års ålder**



**GÖRAN NILSSON**, professor, Centrum för klinisk forskning, Västerås sjukhus, Västerås  
goran.nilsson@ltv.se

Under åren 1990–1999 inbjöd Landstinget Västmanland alla 40-åriga västmanlänningar till hälsoundersökning. Av dessa hade 5 286 män ca 22 år tidigare, vid 18 års ålder, undersökts i samband med mönstring för militärtjänst. Vid båda undersökningarna mättes kroppsvikt och kroppslängd, och BMI beräknades.

Medelvikten var 68,3 kg vid mönstringen och 83,3 kg vid 40 år, vilket motsvarar 15 kilos viktuppgång eller knappt 7 hekto per år. Andelen feta (BMI  $\geq 30$ ) hade tiofaldigats och var 10 procent.

Även om vi antar att ett par kilos viktuppgång motsvarar den sista tillväxtfasen av skelett och muskulatur, hade åtskilliga kilon fett bildats i människans kroppar genom för mycket mat och för lite motion.

I släptåget följer på sikt högt blodtryck, diabetes, blodfetterrubbingar och framför allt ökad kardiovaskulär sjuklighet. Kolesterolvärdet vid 40-årsundersökningen var som förväntat strikt positivt korrelerat till viktuppgången liksom till vikten vid 40-årsundersökningen. Intelligensnivån vid mönstringen var, besvärande nog, tvärtom negativt korrelerad till viktuppgången [1].

## Fördelar med att väga sig

Gör tankeexperimentet att de mönstrade ynglingarna hade fått veta att de vid 40 års ålder skulle vara i genomsnitt 15 kilo tyngre. Hur skulle de ha reagerat? Det är tveksamt om de brytt sig. 40 års ålder är trots allt en rätt avlägsen framtid för den som nyss blivit myndig. Den dagen, den sorgen! Men den troliga framtida viktutvecklingen skulle nog få många att haka till och bli mottagliga för råd.

Kostrådgivning är viktig, men jag poängterar ett annat råd – att skaffa sig en personvåg och väga sig regelbundet minst en gång i veckan. Man bör också



Foto: Colourbox

**Genom att väga sig regelbundet – minst en gång i veckan – kan man snabbt reglera något kilos viktuppgång och behålla sin vikt genom åren.**

lära sig att kalibrera kost och motion så att man håller vikten över tid. Och man bör inte lita på någon instinktiv känsla för balans mellan kaloriintag och fysisk rörlighet utan vågens hjälp. Då blir resultatet lätt att övervikt och fetma smyger sig på, med många problem som följd.

Med vågens hjälp får man en känsla för vilka ramar beträffande mat, dryck och motion som gäller. Ett eller två kilos viktuppgång kan snabbt regleras, och man håller vikten ungefärligen oförändrad genom åren.

## Men evidensen brister

Men vad är evidensen för detta? Den har sina brister. Det saknas jämförelser mellan grupper randomiserade till regelbunden självvägning eller inte under decennier. Av praktiska skäl lär sådana jämförelser inte heller komma till stånd. Vetenskapen har sina begränsningar.

Vanwormer et al [2] sammanfattar: »Based on the consistency of the evidence reviewed, frequent self-weighing, at the very least, seems to be a good predictor of moderate weight loss, less weight regain, or the avoidance of initial weight gain in adults.«

Kommer då inte ynglingarna att bli orimligt hälsofixerade med psykiska besvär av allt detta vägande? Det vet vi inte, men det har rapporterats att några månaders daglig självvägning vid bantning inte ger psykologiska komplikationer [3].

## Sluta börja!

Kvinnor som rökt sedan ungdomen lever i snitt 11 år kortare än de som aldrig rökt tobak dagligen [4]. Man måste dock inse att 11 års livsförkortning vid en medellivslängd på cirka 80 år ett mycket avlägset bekymmer för en tonårig flicka. Den elegantaste lösningen av rökproblemet är att över huvud taget inte börja röka.

Problemen med viktuppgång och tobaksrökning är påtagligt parallella. Det bästa är att över huvud taget inte börja lägga på sig överflödiga kilon. Det är dags att både sluta börja röka och sluta börja gå upp i vikt!

■ *Potentiella bindningar eller jävsförhållanden: Inga uppgivna.*

## REFERENSER

1. Rosenblad A, Nilsson G, Leppert J. Intelligence level in late adolescence is inversely associated with BMI change during 22 years of follow-up: results from the WICTORY study. Eur J Epidemiol. 2012;27:647-55.
2. Vanwormer JJ, French SA, Pereira MA, et al. The impact of regular self-weighing on weight management: a systematic literature review. Int J Behav Nutr Phys Act. 2008;5:54.
3. Steinberg DM, Tate DF, Bennett GG, et al. Daily self-weighing and adverse psychological outcomes: a randomized controlled trial. Am J Prev Med. 2014;46:24-9.
4. Pirie K, Peto R, Reeves GK, et al. The 21st century hazards of smoking and benefits of stopping: a prospective study of one million women in the UK. Lancet. 2013;381:133-41.

## ■ SAMMANFATTAT

**Från mönstring till 40 års ålder ökar svenska män i medeltal 15 kg i vikt enligt en västmanländsk undersökning.**

**Regelbunden användning** av personvåg kan hindra denna kraftiga viktuppgång.