



Barn som rör sig blir sällan överviktiga vuxna

Under senare tid har allt fler larmrapporter publicerats som säger att antalet överviktiga barn ökar kraftigt. Till det kommer rapporter och undersökningar som säger att mer motion eller rörelse bland barn inte hjälper mot övervikt. Det är ett för smalt resonemang menar Anna Iwarsson som är generalsekreterare för Friskis&Svettis. Mer motion och rörelse för barn ger en livslång bättre livshållning.

"Motion hjälper inte mot övervikt bland barn". Det meddelande Vetenskapsradion i P1 (061006) som refererade till en ny studie. Den undersökning som vetenskapsradion presenterar visar att barn som enbart rör på sig inte förändrar sitt BMI. Andra rapporter som publicerats under senare tid har under senare tid också framfört liknande synpunkter.

Men tyvärr säger inte rapporterna och undersökningarna hela sanningen. Det är väl närmast självklart att barn som rör sig löper mindre risk att bli överviktiga. Men det finns också mer långsiktiga effekter som kanske inte syns som mätbara resultat.

Våra erfarenheter inom Friskis&Svettis säger att barn som regelbundet rör på sig får en bättre rörlighet och motorik. De innebär att barnen får bättre självförtroende och lär sig sin kropps möjligheter. Det leder i sin tur till att barnen kommer att fortsätta att vara i aktivitet under sin uppväxt och senare även som vuxna.

Under de tre senaste åren har över 300 000 barn i åldrarna 6-9 år provat Friskis&Svettis program kallat Röris. Men Röris och Mini-Röris är inga bantningsmedel. Långsiktigt är Röris och Mini-Röris ett sätt att forma en livs- och träningsyn som går ut på att det är kul att röra sig. Alltså kan man säga att Röris och Mini-Röris verkar vara för barnen, men är egentligen för hela vuxenlivet.

Men erfarenheterna och slutsatserna är klara: ju fler barn som rör sig, desto mindre är risken för att övervikten fortsätter att öka i vårt samhälle.

Anna Iwarsson

Generalsekreterare Friskis&Svettis

070 465 00 59

anna@friskissvettis.se

Friskis&Svettis är en ideell organisation med 376 843 medlemmar och drygt 13 000 ideellt arbetande funktionärer. Vi är inte vinstdrivande.

Vårt mål är att få så många svenskar som möjligt att röra på sig och uppleva rörelseglädje. Vi underlättar tränandet genom att bistå med välutbildade ledare, rolig jympa, spincykling och fräscha gym. Tack vare funktionärernas fenomenala engagemang kan vi erbjuda lustfylld och varierad träning för alla!