

# Överviktig information

Obesitas, eller fetma som det också kallas, är en kronisk sjukdom. Idag lever ungefär 1,4 miljoner barn och vuxna med obesitas i Sverige.

Övervikt och obesitas är inte samma sak. Till skillnad från övervikt räknas obesitas som en sjukdom och definieras bland annat av ett BMI (hur mycket man väger i förhållande till hur lång man är) på **30 eller högre**. Ett högt BMI kan orsaka andra sjukdomar som till exempel högt blodtryck och typ 2-diabetes.

Obesitas beror bland annat på att aptit-signalerna i kroppen rubbar hunger- och mättnadskänslan, vilket gör att man känner sig mer hungrig och mindre mätt.



Vår genetik avgör hur känsliga vi är för att gå upp i vikt. Risken att utveckla obesitas påverkas sedan av faktorer som till exempel **livsstil, miljö, stress, andra sjukdomar och dess medicinering**.

Därför är det bra att veta att det görs flera hälsovinster redan i början av en viktminskning. Att dessutom behålla viktngångningen minskar risken för flera hälsoproblem som annars kan uppstå till följd av obesitas.



# Hur behandlas obesitas?

