*Faktadokument*

# Effekten av mindfulnessbaserade interventioner på vikt- och kroppsbekymmer hos ungdomar och unga vuxna

## Bakgrund

Ätstörningar har en relativt hög prevalens, där anorexia nervosa uppgår till 1 % i Sverige och bulimia nervosa uppgår till 2 %. Morbiditeten är ökad och mortalitetsrisken är förhöjd vid sjukdomarna. Det är därför viktigt att fånga riskindivider innan ätstörning utvecklas. Den främsta riskåldern för ätstörningar är 13 – 30 år och vikt- och kroppsbekymmer är en av de främsta riskfaktorerna. Mindfulness är en metod som tidigare har visat effekt på andra psykiska diagnoser såsom depression och ångest. Mindfulness-based stress reduction (MBSR) och mindfulness-based cognitive therapy (MBCT) är två standardiserade mindfulnessprogram som används inom forskningen.

## Vetenskapliga underlaget

Tre randomiserade kontrollerade studier har granskats (1, 2, 4). Alla tre studier hade en ung målgrupp i åldersspannet 13 - 31 år. Två av studierna inkluderade endast kvinnor (1, 2). En interventionsgrupp jämfördes med en kontrollgrupp i alla tre studier och interventionsgrupperna fick en mindfulnessbaserad intervention för att bland annat reducera vikt- och kroppsbekymmer, vilket är en riskfaktor för ätstörningar. Interventionerna pågick i tre upp till åtta veckor med en mindfulnessbaserad lektion per vecka och hemläxor efter varje tillfälle. Två av studierna var skrivna av samma författargrupp (1, 2).

Det sammanvägda resultatet var inte enhetligt i de tre inkluderade studierna. En studie fann en statistiskt signifikant effekt av mindfulness på vikt- och kroppsbekymmer efter avslutad intervention (1), en studie fann en statistiskt signifikant effekt efter sex månader (2). Den tredje studien fann inte någon effekt varken på kort eller lång sikt (4). I en av studierna sågs en förhöjd grad av ångest vid uppföljning i interventionsgruppen hos manliga deltagare samt hos de med låga värden av vikt- och kroppsbekymmer samt depression vid baslinjen (4).

## Evidensstyrka

Evidensstyrkan för att mindfulnessbaserade interventioner har effekt på vikt- och kroppsbekymmer, och i förlängningen eventuellt kan förebygga ätstörningar, bedöms vara låg (++).

## Praktiska råd

Det vetenskapliga underlaget är i dagsläget begränsat. Det finns idag otillräckligt med evidens för att rekommendera mindfulnessbaserade interventioner för att reducera vikt- och kroppsbekymmer.

Sahlgrenska akademin vid
Göteborgs universitet
Avdelningen för invärtesmedicin och klinisk nutrition
Dietistprogrammet/Examensarbete

**Referenser**


1. Atkinson MJ, Wade TD. Does mindfulness have potential in eating disorders prevention? A preliminary controlled trial with young adult women. Early intervention in psychiatry. 2016;10(3):234-45.
2. Atkinson MJ, Wade TD. Mindfulness-based prevention for eating disorders: A school-based cluster randomized controlled study. The International journal of eating disorders. 2015;48(7):1024-37.
3. Dersell A, Strid A. Effekten av mindfulnessbaserade interventioner för att reducera vikt- och kroppsbekymmer hos ungdomar och unga vuxna. 2017.
4. Johnson C, Burke C, Brinkman S, Wade T. Effectiveness of a school-based mindfulness program for transdiagnostic prevention in young adolescents. Behaviour research and therapy. 2016;81:1-11.



**Angelica Dersell och Anna Strid**

**Självständigt arbete i klinisk nutrition, 15 hp**
**160405**


Sahlgrenska akademin vid
Göteborgs universitet
Avdelningen för invärtesmedicin och klinisk nutrition
Dietistprogrammet/Examensarbete