

## Fetma ur ett företagshälsovårdsperspektiv

Ett temanummer av Scandinavian Journal of Work, Environment & Health  
2013;39(3):221-294.

Fetma ökar i hela världen och i USA anses var tredje person vara sjukligt fet. Fetma har blivit ett folkhälsoproblem. Personer med sjuklig fetma i Europa är frånvarande 10 dagar mer per år än de med normal vikt. Prevalensen av övervikt och fetma har ökat snabbt i Europa och övriga världen och förväntas fortsätta öka. De senaste 25 åren har prevalensen då det gäller övervikt och fetma fördubblats och om den nuvarande trenden fortsätter förväntas 60% av männen och 50% av kvinnorna att vara överviktiga eller feta 2030. Fetma verkar också öka risken för arbetsskador och globalt så motsvarar arbetsskadorna 3,5 hälsosamt år per 1000 anställda per år. Fetma påverkar vidare individens välbefinnande och livskvalitet. Övervikt och fetma är också de vanligaste dödsorsakerna i världen.

Även om övervikt och fetma till största delen (40-70%) kan förklaras av genetiska faktorer så kan den snabba ökningen av övervikt och fetma de senaste 40 åren inte förklaras helt av genetiska faktorer. I detta temanummer diskuteras fetma ur ett företagshälsovårdsperspektiv.

Sammanfattningsvis visar de ingående artiklarna följande:

- De arbetsrelaterade hälsoeffekter som har ett samband med fetma är muskuloskelettala besvär, astma, leversjukdomar och hjärt- och kärlsjukdomar
- Det finns ett samband mellan fetma och skiftarbete, stillasittande arbete, arbetsstress och exponering för en del kemikalier
- Fetma leder till frånvaro och produktionsbortfall
- Personer som har sjuklig fetma har 1,53 gånger större risk än de utan sjuklig fetma att bli förtidspensionerade
- Överviktiga personer har 1,16 gånger högre risk än de utan övervikt att bli förtidspensionerade
- Förtidspension är vanligare bland anställda med högt BMI än bland anställda med normalt BMI
- Män och kvinnor med svår fetma hade fyra gånger högre risk än de med normal BMI att förtidspensioneras
- Det finns ingen signifikant ökad risk för överviktiga eller feta att få sjukbidrag eller bli arbetslösa
- Det finns indikationer på att avsaknad av fysisk aktivitet ökar risken för förtidspension och arbetslöshet

- Anställda med fetma hade 25% högre risk att drabbas av arbetsskador än anställda med normalt BMI
- Det finns svaga samband mellan psykosociala arbetsmiljöfaktorer och BMI, fetma, övervikt och viktuppgång
- Det finns positiva samband mellan långa arbetsdagar och högt BMI, fetma, övervikt och viktuppgång
- Det finns en relation mellan fetma och sömnsvårigheter både på individuell nivå och arbetsplatsnivå
- Att förstå riskerna med fetma är viktigt för att kunna utveckla förebyggande och rehabiliterande strategier
- För att förhindra att människor lämnar arbetslivet i förtid är det viktigt att förebygga övervikt och fetma och främja fysisk aktivitet
- Interventioner för att minska fetma och sömnproblem bör rikta sig både mot enskilda anställda men också mot arbetsplatser där kombinationen av fetma och sömnsvårigheter identifierats
- Den sista artikeln beskriver en utvärdering av riktlinjer för arbetshälsa men då dessa riktlinjer inte var mer effektiva än sedvanlig företagshälsovård kan de inte rekommenderas i sin nuvarande form.

Nedan följer en kort sammanfattning av respektive artikel.

### **Modeller för relationen mellan fetma och arbetsmiljön (s. 221-232)**

(Pandalai SP, Schulte PA, Miller DB)

*Syftet* med studien var att beskriva modeller där fetma är både en riskfaktor och ett hälsoutfall på arbetsplatsen.

Som *metod* användes en litteratursökning i PubMed och artiklar från 2000 och framåt inkluderades i studien.

*Resultat:* De arbetsrelaterade hälsoeffekter som har ett samband med fetma är muskuloskelettala besvär, astma, leversjukdomar och hjärt- och kärlsjukdomar. Vidare visar resultatet att det finns ett samband mellan fetma och skiftarbete, stillasittande arbete, arbetsstress och exponering för en del kemikalier. Fetma leder till frånvaro och produktionsbortfall.

Att förstå riskerna med fetma är viktigt för att kunna utveckla förebyggande och rehabiliterande strategier.

### **Övervikt, fetma och avsaknad av fysisk aktivitet bidrar till att människor lämnar arbetslivet - en metaanalys** (s. 233-240)

(Robroek SJW, Reeuwijk KG, Hillier FC, Bambra CL, van Rijn RM, Burdorf A)

*Syftet* med denna studie var att systematiskt analysera samband mellan övervikt, fetma, avsaknad av fysisk aktivitet och att lämna arbetslivet. Att lämna arbetslivet innebär att få sjukbidrag, bli förtidspensionerad eller arbetslös.

*Metod:* Litteratursökning i PubMed och Embase. Därefter gjordes en meta-analys.

*Resultat:* Personer som har sjuklig fetma har 1,53 gånger större risk än de utan sjuklig fetma och överviktiga personer har 1,16 gånger högre risk än de utan övervikt att bli förtidspensionerade men ingen signifikant ökad risk fanns för sjukbidrag eller arbetslöshet i dessa grupper. Resultatet indikerar vidare att avsaknad av fysisk aktivitet ökar risken för förtidspension och arbetslöshet.

För att förhindra att människor lämnar arbetslivet i förtid är det därför viktigt att förebygga övervikt och fetma och främja fysisk aktivitet i den arbetande befolkningen.

### **Psykosociala arbetsmiljöfaktorer, långa arbetsdagar och fetma – en systematisk litteraturstudie** (s.241-258)

(Solovieva S, Lalluka T, Virtanen M, Viikari-Juntura E)

*Syftet* med denna systematiska litteraturstudie var att summera den publicerade evidensen då det gäller samband mellan psykosociala arbetsmiljöfaktorer (mental arbetsbelastning, arbetsstress, arbetskrav, kontroll, ansträngning, belöning, obalans mellan ansträngning och belöning), långa arbetsdagar och viktrelaterade utfall (BMI, fetma, övervikt eller viktuppgång)

*Metod:* Litteratursökning i PubMed

*Resultat:* Cirka 60 procent av studierna rapporterade åtminstone ett positivt samband mellan psykosociala arbetsmiljöfaktorer och viktrelaterade utfallsfaktorer men 76% av dessa samband visade sig vara icke signifikanta. De signifikanta samband som hittades var svaga. Positiva samband identifierades oftare bland kvinnor jämfört med bland män, i tvärsnittsstudier jämfört med longitudinella studier, och för övervikt och fetma jämfört med de andra utfallsmåtten. Cirka 70 procent av studierna rapporterade positiva samband mellan långa arbetsdagar och viktrelaterade utfallsmått.

Sammanfattningsvis identifierades svaga samband mellan psykosociala arbetsmiljöfaktorer och övervikt. Det fanns dock samband mellan långa arbetsdagar, att arbeta övertid och viktuppgång, speciellt bland män

### **Kan övervikt respektive undervikt förutsäga förtidspension? (s.259-267)**

(Roos E, Laaksonen M, Rahkonen O, Lahelma E, Lallukka T)

*Syftet* med denna studie var att undersöka samband mellan övervikt respektive undervikt och förtidspension oberoende av diagnos samt beroende på muskuloskelettala besvär eller mentala besvär samt om diagnoserna, fysisk eller mental funktion och arbetsförhållande kunde förklara dessa samband.

*Metod:* En prospektiv kohortstudie bestående av 6542 medelålders anställda i Helsingfors kommun. Enkäter samt förtidspensionsregister användes.

*Resultat:* Förtidspension var vanligare bland de som hade högt BMI. Män och kvinnor med svår fetma hade fyra gånger högre risk än de med normal BMI att förtidspensioneras. Förekomsten av förtidspension bland kvinnor med muskuloskelettala besvär var 5.6 gånger högre bland kvinnor med svår fetma jämfört med kvinnor med normal BMI och 11 gånger högre för män med svår fetma jämfört med män med normalt BMI. Förekomsten av förtidspension bland männen med psykisk ohälsa var inte högre bland de med svår fetma än bland de med normalt BMI. Medans förekomsten av förtidspension bland kvinnor med psykisk ohälsa och svår fetma var 2.7 gånger högre än för kvinnor med normalt BMI.

Personer med fetma var något äldre, hade fler diagnoser och fungerade fysiskt sämre än de som hade normalt BMI. Bland kvinnorna så var skiftarbete, fysisk arbetsbelastning och riskfylld exponering vanligare bland de feta och datorarbe mindre vanligt jämfört med de med lågt BMI. Bland männen så var riskfylld exponering vanligast bland de underviktiga och den fysiska arbetsbelastningen var lägst bland de normalviktiga.

Det fanns signifikanta samband mellan BMI och förtidspension oberoende av diagnos bland män och kvinnor även då det i analyserna justerades för ålder. Den högsta risken för att bli förtidspensionerad hade de som hade svår fetma (HR 3.45, 95%CI 2.53-4.69) och de som var feta (HR1.94, 95%CI 1.52-2.46). Sambanden blev mindre starka när justeringar gjordes för diagnoserna samt fysisk och mental funktion. Arbetsförhållande hade negligerbar effekt på sambanden.

Att behålla normal vikt reducerar risken för förtidspension. Bland anställda med fetma bör åtgärderna riktas mot att höja deras fysiska funktion, behandling av fetman och de sjukdomar som orsakas av fetman för att minska risken för förtidspension.

## **Kan fetma bidra till arbetsskador med icke dödlig utgång? Evidens från den nationella longitudinella studien av yngre (s. 268-275)**

(Lin T, Verma SK, Courtney TK)

*Hypotesen* som testades i denna studie var att fetma bidrar till arbetsskador. Fetma mättes med BMI och det var en longitudinell studie.

*Resultatet* visade att anställda med fetma hade 25% högre risk (OR 1.25, 95% CI 1.12-1.39) att drabbas av arbetsskador än anställda med normalt BMI.

## **Förekommer fetma och sömnsvårigheter samtidigt bland anställda? (s.276-283)**

(Oksanen T, Kawachi I, Subramanian SV, Kim D, Shirai K, Koouvonen A, Pentti J, Salo P, Virtanen M, Vahtera J, Kivimäki M)

*Syftet* med denna studie var att undersöka om fetma och sömnsvårigheter förekommer samtidigt bland de anställda på olika arbetsplatser (n=39873).

*Resultatet* visade att av de som deltog i studien så hade 11% fetma och 23% sömnsvårigheter. Det fanns en relation mellan fetma och sömnproblem både på individuell (korrelationskoefficient: 0.048) och arbetsplatsnivå (korrelationskoefficient: 0.619) . På arbetsplatsnivå, men inte på individuell nivå, fanns det en relation mellan fetma och sömnsvårigheter även då justering gjordes för ålder, kön, socioekonomisk status, skiftarbete, alkoholkonsumtion, arbetsstress och andelen visstidsanställda och arbetare på arbetsplatsen.

Interventioner för att minska fetma och sömnproblem bör därför inte bara rikta sig mot enskilda anställda utan in detta arbete bör också arbetsplatser där kombinationen av fetma och sömnsvårigheter finns identifieras och interventionerna bör rikta sig mot just dessa arbetsplatser.

## **Långtidseffekter av riktlinjer för arbetshälsa då det gäller viktrelaterade utfall, kardiovaskulära riskfaktorer och livskvalitet. Resultat från en randomiserad, kontrollerad studie (s. 284-294)**

(Verweij, LM, Proper KI, Weel ANH, Hulshof CTJ, van Mechelen W)

*Syftet* med den här studien var att utvärdera effekterna av riktlinjer för arbetshälsa, vars mål var att förhindra viktuppgång, motverka kardiovaskulära riskfaktorer och främja livskvalitet.

Företagshälsovård baserad på riktlinjer för arbetshälsa jämfördes med sedvanlig företagshälsovård. De två jämförda interventionerna utfördes av 16 företagsläkare och 523 anställda ingick i studien.

Riktlinjerna för arbetshälsa innebar att

- Ge arbetsledarna råd om hur de skulle bedöma och intervensera då det gäller arbetsmiljöns bidrag till att de anställda blir feta
- Genom föra fem individuella handledningsträffar med anställda för att få dem att förändra sin livsstil (motiverande samtal)

Mätningar gjordes 6, 12 respektive 18 månader efter att interventionerna genomförts.

Resultatet visade att det inte blev några skillnader mellan de två interventionsgrupperna då det gällde bukomsfång, vikt, BMI, systoliskt blodtryck, kolesterol eller livskvalitet vid 18månaders uppföljningen. Eftersom dessa riktlinjer för arbetshälsa inte var mer effektiva en sedvanlig företagshälsovård kan de inte rekommenderas i sin nuvarande form.