*Pressmeddelande 20-12-2013*

**Ny rapport: Hälften av alla svenskar som använder sociala medier stressar över hälsan**

**50 procent av de svenskar som dagligen använder sociala medier känner sig stressade över att deras livsstil inte är tillräckligt hälsosam. Detta slås fast i en ny Sifo-undersökning genomförd på uppdrag av ProViva. Fotoapplikationen Instagram är den största källan till hälsostress bland de sociala medierna och värst drabbade är unga.**

En bild på en hemlagad middag eller en statusuppdatering från en vän som just varit på gym. Ju mer vi använder sociala medier - desto mer stressade blir vi över att vår livsstil inte är tillräckligt hälsosam. 50 procent av de svenskar som använder sociala medier flera gånger om dagen känner sig stressade över att deras livsstil inte är tillräckligt hälsosam (genomsnittet är 40 procent).

Katarina Graffman är Fil Dr i antropologi och har undersökt hälsa och stress i Sverige. Hon menar att nya dieter och träningsformer får oss att känna oss ”hälsostressade”.

- *Vi lever i en tid där vi ständigt får veta hur vi bör leva och vad vi bör äta. De flesta av oss blir klart mer påverkade av det som ens egna vänner och bekanta lägger upp i sociala medier. Det påverkar våra liv – både medvetet och omedvetet,* säger Katarina Graffman.

**Unga värst drabbade**

Bland unga är kopplingen mellan hälsostress och sociala medier stark. 81 procent av svenskarna i åldersgruppen 15-29 har vänner som statusuppdaterar om mat och träning. 44 procent i ålderskategorin 15-29 känner sig stressade av dessa uppdateringar.

Instagram är den sociala plattform som ger upphov till mest hälsostress. 54 procent av de som använder Instagram känner sig stressade över att deras livsstil inte är tillräckligt hälsosam.

I genomsnitt upplever 40 procent av svenskarna att de känt sig stressade över att deras livsstil inte är tillräckligt hälsosam.

*- En del människor kommer in i ett hälsotänk som plötsligt tar över och blir dominerande. Det som kanske till att börja med skulle bli ”komma igång” blir plötsligt mer av en mani: äta rätt hela tiden, inte äta för mycket, träna mer än man tänkt sig, inte unna sig något, testa olika dieter och så vidare,* säger Katarina Graffman.

**Fakta om hälsostress**

* 50 procent av de som använder sociala medier flera gånger/dag känner sig stressade över att deras livsstil inte är tillräckligt hälsosam. Det är 25 procent fler än snittet (40 %).
* 54 % av de som använder Instagram känner sig stressade över att deras livsstil inte är tillräckligt hälsosam.
* Hälften av alla 15-29-åringar har känt sig stressad över att deras livsstil inte är tillräckligt hälsosam det senaste året. Det är dubbelt så många som bland 65-74-åringar.
* Kvinnor är betydligt mer stressade över att deras livsstil inte är tillräckligt hälsosam. 46 procent av kvinnorna upplever detta problem, medan 34 procent av männen beskriver samma problem.
* 81% av alla 15-29 åringar har vänner som statusuppdaterar om träning och mat.
* 74% av alla svenskar har vänner som statusuppdaterar om träning och mat.
* 44% av alla 15-29 åringar känner sig stressade över sina vänners statusuppdateringar om träning och mat. Genomsnittet bland svenskarna är 29%.

Undersökningen genomfördes av Sifo på uppdrag av ProViva under början av december 2013 för att undersöka hur och vilka av svenskarna som är stressade på grund av interna såväl som externa krav på den egna hälsan. 1001 webbintervjuer genomfördes med 542 män och 459 kvinnor. Mer om undersökningen går att finna i rapporten ”Hälsostress – en 20 år gammal nyhet” som är framtagen av ProViva AB tillsammans med Katarina Graffman, Fil Dr i antropologi. Rapporten finns tillgänglig på proviva.se från och med 27 december.

**Kontakt**

Frida Keane, Heath and Corporate Affairs Director, ProViva AB

+46 (0)8 705 86 89

frida.keane@danone.com

Katarina Graffman, Fil Dr i antroplogi, Inculture

+ 46 70 513 92 10

graffman@inculture.com