*Pressmeddelande 20-12-2013*

**Ny rapport: 1,7 miljoner svenska kvinnor stressade över kraven på en hälsosam livsstil**

**Svenskar ser ständigt nya dieter på löpsedlarna och statusuppdateringar om träning och mat. 46 procent av Sveriges kvinnor uppger att de känner sig stressade över att deras livsstil inte är tillräckligt hälsosam. Motsvarande siffra för män är 34 procent. Detta enligt en ny Sifo-undersökning genomförd på uppdrag av ProViva.**

Undersökningen genomfördes i slutet av november i år och är en del av rapporten ”Hälsostress – en 20 år gammal nyhet”. Resultaten visar att cirka 3 miljoner (40%) av svenskarna i åldern 15-79 känner sig stressade av att livsstilen inte är tillräckligt hälsosam. Av dessa är uppskattningsvis 1,7 miljoner kvinnor och över 1,2 miljoner män.

Katarina Graffman är Fil Dr i antropologi och har undersökt hälsa och stress i Sverige och menar att nya dieter och träningsformer får oss att uppleva hälsostress:

- *Vi lever i en tid där vi ständigt får veta hur vi bör leva och vad vi bör äta. Många 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.

**Olika krav**

Både män och kvinnor tycker att medierna utgör den största yttre stressfaktorn (22 respektive 20 procent). Kvinnor anser att vetenskapliga rapporter är näst största yttre kravkälla (19 procent), bland män är motsvarande siffra (10 procent). Männen listar istället sociala medier som näst största yttre kravkälla (19 procent), vilket är kvinnornas tredje största yttre kravkälla (18 procent).

Åldersmässigt syns en tydlig skillnad. Bland yngre (15-29 år) anges sociala medier som största yttre källa till stress, medan denna blir allt mindre i äldre grupper.

**Fakta om hälsostress**

* 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.
* 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 procent).
* 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.
* 54 procent av de som använder Instagram känner sig stressade över att deras livsstil inte är tillräckligt hälsosam. Det är hela 35 procent fler än genomsnittet.
* 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