**BOKEN ”SLUTBANTAT” VÄNDER SIG TILL   
ÖVERVIKTIGA OCH DE MED FÖRDOMAR**

**Erik Hemmingsson, överviktsforskare vid GIH, skrev boken ”Slutbantat” för att öka förståelsen för hur kroppen fungerar. Dels kan överviktiga hitta bättre lösningar än att banta sig genom livet, dels kan stigmatiseringen kring övervikt minska – främst för barnen.   
– Övervikt grundar sig på starka biologiska krafter i kombination med ett samhälle som hela tiden inbjuder till ohälsosamma val. Många överviktiga behöver få nya perspektiv på sin vikt och hur kroppen fungerar så att de kan få bättre verktyg att hantera vikt och välmående, speciellt på lång sikt.**   
  
I Sverige är över hälften av den vuxna befolkningen överviktiga. Detta beror på ärftlighet, födelsevikt, uppväxtfaktorer, hur många fettceller som bildas tidigt i livet, stress, psykologiska faktorer, livsstil och klasskillnader. Boken vill förmedla att många har felaktiga förutfattade meningar om övervikt.  
– Överviktiga tillhör en av våra mest sårbara grupper. Överviktiga barn ses som slöa, lata och dumma av andra barn. Vuxna diskrimineras i jobbintervjuer, sjukvården, relationer och stämplas ofta som viljesvaga och karaktärslösa. Detta måste få ett stopp, och det hoppas jag boken kan hjälpa till med.

Det finns många olika orsaker till övervikt, men på samhällsnivå är det främst kombinationen av klasskillnader, stress och skräpmat.   
– Kroppens biologi är att lagra energi när vi kan och den stressiga miljö vi numera lever i gör att vi har svårt att stå emot den energiladdade skräpmaten. Den är gjord för att överkonsumeras och ge oss belöningskickar. Istället för att fastna i diskussioner om fett, kolhydrater och protein, behöver vi diskutera matens övergripande kvalitet och inse att vad som är bra mat kan variera från person till person.

Bokens olika kapitel inriktar sig på varför bantning inte fungerar och hur kroppen själv reglerar vad vi väger, att det finns olika typer av övervikt, och en djuplodande analys på vad som orsakar övervikt som går bortom kalorierna. Den tar även upp hur viktigt det är att lyssna på kroppen, det sociala trycket att vara smal, vad den ultraprocessade skräpmaten gör med kroppen och hjärnan, och hur matindustrin och beslutsfattare kan ta större ansvar.   
– Den jag däremot vänder mig till mest är läsaren. Lär dig tycka om din kropp, acceptera en viss övervikt och gör saker i samklang med kroppen. Hitta din trivselvikt som du kan befinna dig på utan större ansträngning och fokusera i stället på bra mat, rolig motion, god sömn och regelbunden återhämtning. Nyckeln till en bra vikt och en god hälsa finns inom dig.

Erik Hemmingsson är en av Sveriges främsta överviktsforskare och boken grundar sig på över 20 års forskning om övervikt. Erik Hemmingsson är PhD i fysisk aktivitet och hälsovetenskap, med. dr i överviktsforskning och beteendeförändring, samt docent i metabolism (ämnesomsättning). Han är verksam som forskare vid GIH i Stockholm.

Boken Slutbantat ges ut av Bonnier Fakta och kommer ut den 27 december. Den kan redan nu beställas från olika bokhandlares webbplatser.

**För mer information kontakta:**Erik Hemmingsson, docent och lektor i idrottsvetenskap, e-post: [erik.hemmingsson@gih.se](mailto:erik.hemmingsson@gih.se), tel: 073-593 90 88  
Louise Ekström, kommunikationsansvarig GIH, e-post: [louise.ekstrom@gih.se](mailto:louise.ekstrom@gih.se), tel: 070-202 85 86

*Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, är världens äldsta idrottshögskola och firade 200 år under 2013 i nyrenoverade och utbyggda lokaler. Lärosätet ligger vid Stockholms Stadion och är Sveriges främsta kunskapscentrum för idrott, fysisk aktivitet och hälsa. Här utbildas lärare i idrott och hälsa, tränare, hälsopedagoger, sport managers och idrottsvetare. År 2011 startade GIH:s egen forskarutbildning i idrottsvetenskap och inom GIH bedrivs avancerad forskning inom idrottsområdet; ofta i nära samarbete med idrottsrörelsen, skolan, hälsosektorn, samhället samt med svenska och internationella universitet och högskolor. På GIH arbetar 140 anställda och här går cirka 1 000 studenter.*