Tema: Fedme og helse

Nesten 15% av verdens befolkning har fedme (GBD 2015 Obesity Collaborators, 2017), noe som kan ha flere negative konsekvenser for helsen (Blüher, 2019). Fedme er eksempelvis knyttet til forhøyet risiko for hjerte- og karsykdommer, muskel- og skjelettplager og diabetes, i tillegg til andre helseproblemer (Jiang et al., 2011; Valenzuela et al., 2023; Verma & Hussain, 2013). Det er dog individuelle forskjeller i ens risiko for å utvikle fedme og hvor godt man lykkes med å gå ned i vekt, noe som kan tilskrives ulike biologiske, sosiale og psykologiske faktorer (Baughman et al., 2003; Blüher, 2019; Pigsborg et al., 2023).

Det har blitt utviklet flere ulike adferdsmessige og kognitive intervensjoner med formål om å redusere fedme, eksempelvis kognitiv adferdsterapi, «mindful eating»/oppmerksom spising, skrittellere og så videre (f.eks. Fuentes Artiles et al., 2019; Halliday et al., 2018; Lawlor et al., 2020; Ringeval et al., 2020). Dersom en intervensjon har vist seg å ha god effekt i *én* spesifikk populasjon eller kontekst, betyr dette imidlertid ikke at effekten er like god i *andre* populasjoner (f.eks. yngre versus eldre) eller kontekster (f.eks. skoler versus arbeidsplasser); dette viser viktigheten av å replikere intervensjonsstudier (Laws, 2016) i målgrupper eller kontekster *innen* man iverksetter en intervensjon i stor skala i en ny populasjon eller kontekst (IJzerman et al., 2020).

Du skal besvare følgende i din hjemmeeksamen:

1a) Hva er fedme?
1b) Drøft noen årsaker til økning av fedme i befolkningen i løpet av de siste årtiene.
1c) Beskriv de negative konsekvensene fedme har for helsen.

2) Forklar hvordan biologiske, sosiale og psykologiske faktorer kan påvirke fedme og hvor godt man lykkes med vektnedgang.

3a) Beskriv to ulike adferdsmessige eller kognitive intervensjoner (ikke kirurgiske inngrep eller farmakologisk behandling) med formål om å redusere overvekt, og

hvordan disse intervensjonene fører til positive effekter. Spesifikke studier som støtter oppunder disse intervensjonene skal refereres til.
3b) Diskuter hvorvidt de positive effektene av disse to ulike intervensjonene har blitt replikert i ulike populasjoner eller kontekster. Spesifikke studier som har forsøkt å replikere intervensjonene nevnt i oppgave 3a (men i andre populasjoner eller kontekster enn studiene nevnt i 3a) skal refereres til.

Formaterings- og referansekrav

- Dokumentet du leverer må være minst 2 000 ord og maksimalt 2 500 ord (tilsvarende omtrent 6 sider). Referanselisten teller ikke med i ordgrensen
- Du kan velge å skrive en sammenhengende tekst som svarer på alle spørsmålene, eller svare på dem en etter en, men alle spørsmålene må besvares.
- Bruk linjeavstand 1,5, 2,5 cm marger og skriftstørrelse 12.
- Svaret bør struktureres som et essay. Et sammendrag eller en forside er ikke nødvendig.
- Henvisninger i teksten og referanselisten må følge APA-formatet (7. utgave av APA).
- Du kan skrive på norsk, engelsk, svensk eller dansk.

Referanser brukt i innledningen

Baughman, K., Logue, E., Sutton, K., Capers, C., Jarjoura, D., & Smucker, W. (2003). Biopsychosocial characteristics of overweight and obese primary care patients: Do psychosocial and behavior factors mediate sociodemographic effects? *Preventive Medicine*, 37, 129–137. https://doi.org/10.1016/S0091-7435(03)00095-1

Blüher, M. (2019). Obesity: Global epidemiology and pathogenesis. *Nature Reviews Endocrinology*, 15, 288–298. https://doi.org/10.1038/s41574-019-0176-8

Fuentes Artiles, R., Staub, K., Aldakak, L., Eppenberger, P., Rühli, F., & Bender, N. (2019). Mindful eating and common diet programs lower body weight similarly: Systematic review and meta-analysis. *Obesity Reviews*, 20, 1619–1627. https://doi.org/10.1111/obr.12918

GBD 2015 Obesity Collaborators. (2017). Health Effects of Overweight and Obesity in 195 Countries over 25 Years. *New England Journal of Medicine*, 377, 13–27. https://doi.org/10.1056/NEJMoa1614362

Halliday, D. M., Epperson, A. E., & Song, A. V. (2018). Weight Loss, Obesity, and Health. . In T. A. Revenson & R. A. R. Gurung (Eds.), *Handbook of Health Psychology* (pp. 91-104). Routledge. https://doi.org/10.4324/9781315167534

IJzerman, H., Lewis, N. A., Przybylski, A. K., Weinstein, N., DeBruine, L., Ritchie, S. J., Vazire, S., Forscher, P. S., Morey, R. D., Ivory, J. D., & Anvari, F. (2020). Use caution when applying behavioural science to policy. *Nature Human Behaviour*, *4*(11) https://doi.org/10.1038/s41562-020-00990-w

Jiang, L., Rong, J., Wang, Y., Hu, F., Bao, C., Li, X., & Zhao, Y. (2011). The relationship between body mass index and hip osteoarthritis: A systematic review and meta-analysis. *Joint Bone Spine*, 78, 150–155. https://doi.org/10.1016/j.jbspin.2010.04.011

Lawlor, E. R., Islam, N., Bates, S., Griffin, S. J., Hill, A. J., Hughes, C. A., Sharp, S. J., & Ahern, A. L.2020). Third-wave cognitive behaviour therapies for weight management: A systematic review and network meta-analysis. *Obesity Reviews*, 21, e13013. https://doi.org/10.1111/obr.13013

Laws, K.R. (2016). Psychology, replication & beyond. BMC Psychology, 4(30). https://doi.org/10.1186/s40359-016-0135-2

Pigsborg, K., Kalea, A. Z., De Dominicis, S., & Magkos, F. (2023). Behavioral and psychological factors affecting weight loss success. *Current Obesity Reports*, 12, 223–230. https://doi.org/10.1007/s13679-023-00511-6

Ringeval, M., Wagner, G., Denford, J., Paré, G., & Kitsiou, S. (2020). Fitbit-Based Interventions for Healthy Lifestyle Outcomes: Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Medical Internet Research*, 22, e23954. https://doi.org/10.2196/23954

Valenzuela, P. L., Carrera-Bastos, P., Castillo-García, A., Lieberman, D. E., Santos-Lozano, A., & Lucia, A. (2023). Obesity and the risk of cardiometabolic diseases. *Nature Reviews Cardiology*, 20, 475–494. https://doi.org/10.1038/s41569-023-00847-5

Verma, S., & Hussain, M. E. (2017). Obesity and diabetes: an update. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*, *11*(1), 73-79. https://doi.org/10.1016/j.dsx.2016.06.017

Pensum

Pensumboken er *Health Psychology* (Taylor and Stanton). Da dette er en lærebok, innholder de ulike kapitlene kun kortfattede oversikter over opprinnelige kilder, og det må derfor innhentes informasjon utover denne. Kapittel 5 er det mest relevante kapittelet fra læreboken.

Følgende artikkel fra pensum er også relevant:

Jackson, S. E., Llewellyn, C. H., & Smith, L. (2020). The obesity epidemic–Nature via nurture: A narrative review of high-income countries. *SAGE open medicine*, *8*, 2050312120918265. https://doi.org/10.1177/2050312120918265