

Litteraturkartläggning av evidensen för preventiva insatser mot ätstörningar i skolan

Introduktion

Vid en ätstörning har den drabbade individen ett problematiskt förhållande till mat och näringsintag. Ätstörningen påverkar individens fysiska och mentala hälsa negativt och den kan utvecklas till ett allvarligt psykiatriskt tillstånd. Till de mest omtalade och vanligast förekommande ätstörningsdiagnoserna hör anorexia nervosa (anorexia), bulimia nervosa (bulimi), hetsättningsstörning (hetsätning) och ospecificerad/andra specificerade ätstörningar eller födorelaterade syndrom. Tillstånden är vanligast hos kvinnor och unga personer, men de förekommer i alla åldrar och oavsett kön, etnicitet eller socioekonomisk bakgrund. Viss statistik talar för att förekomsten av ätstörningsdiagnoser har ökat över tid. Risken att insjukna i ätstörning påverkas av biologiska, genetiska och psykologiska faktorer samt miljöfaktorer. Att vara drabbad har stor påverkan på livskvaliteten och ätstörningar ger en förhöjd risk för tidig död. En orsak till tidig död är suicid, där flera studier har visat att personer med ätstörningsdiagnos har en ökad risk för suicidförsök och suicid. Anorexia brukar räknas som det psykiatriska tillståndet med störst risk för tidig död. Detta meddelar Ohlis et al i CES-rapporten 2022:11 "Epidemiologisk kartläggning av ätstörningar och ätstörningsvård i Region Stockholm" (Hämtad ifrån: [Allt fler stockholmare får en ätstörningsdiagnos \(folkhalsoguiden.se\)](https://www.folkhalsoguiden.se)).

Hälso- och sjukvårdsförvaltningen delegerade i juni 2022 uppdraget till Centrum för epidemiologi och samhällsmedicin att ta fram information som kan vara ett stöd i skolors strukturella arbete mot ätstörningar och att implementera den kunskapen på Elevhälsportalen. Detta dokument är en litteraturkartläggning som redogör för evidensbasen för insatser mot ätstörningar i skolan.

Syfte

Syftet med denna litteraturkartläggning är att sammanställa evidens för insatser mot ätstörningar i skolan. Ett ytterligare syfte är att, baserat på den sammanställda evidensen, ge förslag på möjliga insatser som Elevhälsportalen kan rekommendera till skolor.

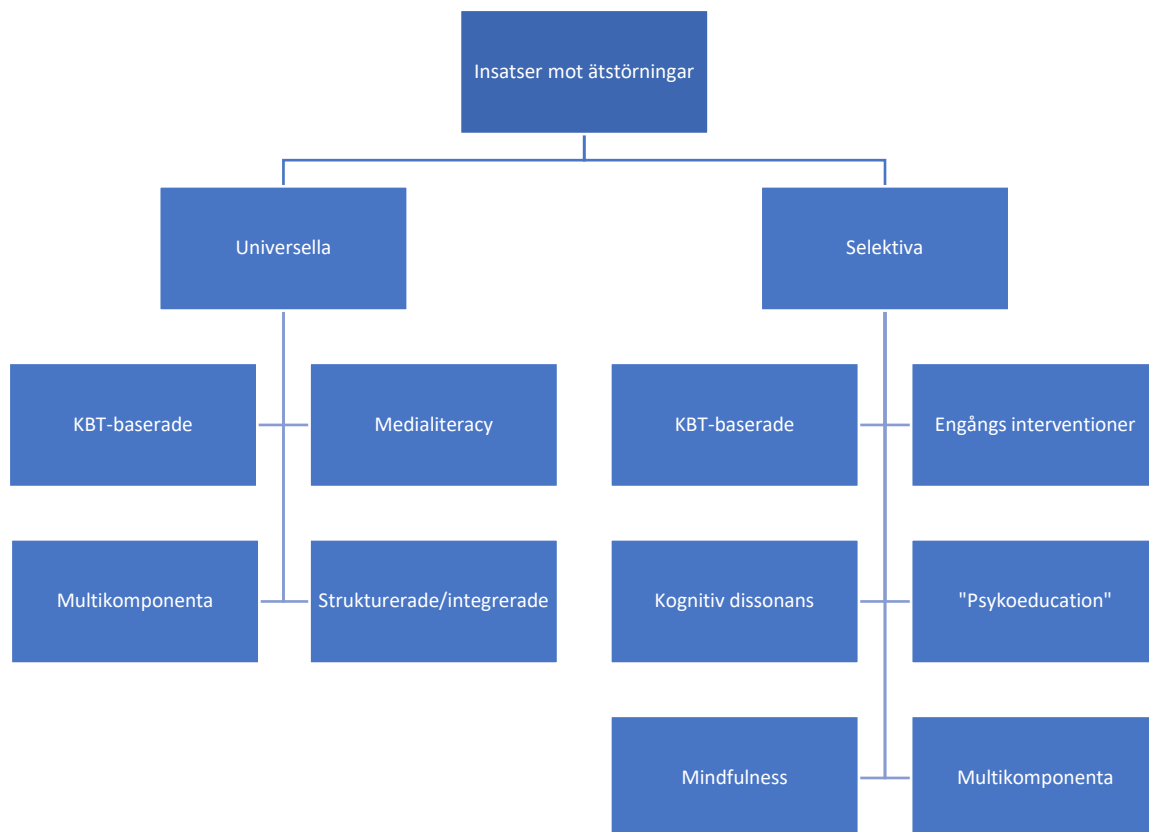
Metod

I juli 2022 skapades en söksträng med experthjälp från bibliotekarie vid regions Stockholms medicinska bibliotek. Söksträngarna var uppbyggda för att inkludera preventiva program mot ätstörningar riktade mot barn och unga. De detaljerade söksträngarna har sammanställts i ett annat dokument (<G:\CES\Enheten för hälsofrämjande levnadsvanor\Elevhälsportalen\Portalen\Ätstörningsmodul\ Bibliotekets söksträngar - preventiva insatser och ätstörningar bland unga>).

Litteratursökningen genomfördes under januari år 2023 på databaserna Pubmed, Psychinfo, Cochrane och på Statens beredning för medicinsk och social utvärdering (SBU). Studier som utvärderade interventioner mot ätstörningar för barn- och ungdomar i skolor valdes ut till vidare läsning. Även studier där det, via abstractet, var oklart ifall interventionen var skolbaserad eller inkluderade barn- eller ungdomar valdes. Utifrån titel och abstract valdes därmed totalt 54 av 1748 studier ut för vidare granskning: 6/29 från SBU, 2/16 från Cochrane, 28/1222 från Pubmed och 18/481 från Psychinfo. Vid kontakt med forskare och experter inom ätstörningar inkluderades 8 ytterligare studier som inte identifierades vid litteratursökningen.

Resultat

Studierna som inkluderades i litteratursökningen publicerades mellan år 1997 och 2022, med en majoritet efter år 2010. Majoriteten av studierna var systematiska översiktsartiklar och randomiserade kontrollerade studier. Majoriteten av studierna var av bra kvalitet, inkluderar pre-, post- och follow-up test, har passande kontrollgrupper samt relativt stora studiepopulationer. I studierna inkluderades barn och ungdomar. Till litteratursammanställningen exkluderades 19 av de 54 studierna från litteratursökningen, bland annat eftersom de inte hade signifikanta resultat, interventionen inte var skolbaserad, studiedeltagarna var äldre än 20 år eller på grund av att de inte utvärderade någon intervention. En kort beskrivning av studierna från litteratursökningen och en motivation till att inkludera eller exkludera studierna till litteratursammanställningen har noterats i ett annat dokument ([G:\CES\Enheten för hälsofrämjande levnadsvanor\Elevhälsportalen\Portalen\Åtstörningsmodul\Litteraturgenomgång, studier ED prev](#)). Majoriteten av interventionerna som studierna utvärderade var klassificerade antingen som så kallade universella eller selektiva interventioner. En universell intervention riktar till alla barn och ungdomar i skolan eller i en skolklass medan en selektiv insats endast riktar till specifika elever eller riskgrupper. I figuren nedan ges en överblick av interventionsklasserna.



Figur 1. Insatser mot åtstörningar uppdelat på universella och selektiva insatser. KBT står i för kognitiv beteendeterapi. Figuren är inspirerad från och baserad på studien Le et al (11). Figuren är även baserat på studier från litteratursökningens ramar och är därför inte heltäckande över insatser mot åtstörningar. Många utav insatserna är paraplybegrepp och inkluderar fler mindre insatser som exkluderats från figuren.

Universella insatser

En universell intervention riktas till alla barn och ungdomar, oftast i en skola eller skolklass. Skolan eller skolklassen bjuds oftast in till att delta och därefter implementerar forskargruppen eller skolans lärare interventionen i klassrummen. De universella insatserna mot ätstörningar inkluderar vanligtvis workshops, föreläsningar och diskussioner som kräver aktivt elevdeltagande. Universella insatser riktas mot elever i åldrarna fem till 17 år men majoriteten av insatserna är riktade till elever mellan 12 och 15 år. Vanliga universella insatser kan bland annat delas in i undergrupperna KBT-baserade (Kognitiv beteendeterapi), medialiteracy och multikomponenta. Ofta innefattar dessa insatser även komponenter för exempelvis nutritionsutbildning eller övningar som stärker självkänslan. Därtill så undersöker studier inom kategorin "Strukturerade/integrerade" insatser bland annat sambandet mellan riskfaktorer för ätstörningar och insatser inom fysisk aktivitet, problematisk internetanvändning eller överviktsprevention.

En gemensam faktor för de universella insatserna är att de utvärderar hur insatserna påverkar riskfaktorer för ätstörningar, exempelvis låg självkänsla och negativ kroppsuppfattning det vill säga inte faktiska ätstörningar. Studier som utvärderar universella insatser har generellt sett lägre effektstorlekar än studier som utvärderar selektiva insatser.

KBT-baserade insatser, som exempelvis Planet Health, har i vissa studier resulterat i en reduktion av riskfaktorer för ätstörningar men resultaten är inte konstanta. Universella insatser med inslag av medialiteracy är däremot en insats som kontinuerligt har visats reducera riskfaktorer för ätstörningar. Denna insats är den enda som kontinuerligt visats reducera riskfaktorer för ätstörningar. Det finns flera olika insatser och program inom medialiteracy, exempelvis Media Smart och SoMe, där de flesta är klassrumsbaserade preventionsinterventioner som kräver aktivt elevdeltagande. Trots att det existerar många olika insatser och program inom medialiteracy följer de i stort sett alla samma arbetsprocess; forskargruppen implementerar insatsen i ett randomiserat urval av skolor eller skolklasser, en ledare (antingen en lärare, elev eller forskare) håller i klassrumsledda aktiviteter (exempelvis workshops och diskussioner) och därefter utvärderar forskargruppen insatsens effekt på riskfaktorer för ätstörningar, både direkt efter insatsen avslutats samt vid en uppföljning en tid efter. De klassrumsledda aktiviteterna inkluderar bland annat att kritiskt granska media, diskutera kroppsideal och normer, få kunskap om hur bilder på sociala medier retuscheras och påverkar kroppsideal med mera. Aktiviteterna är inkorporerade i skolschemat, inkluderar oftast fyra till åtta tillfällen under ett skolår och pågår oftast under en timme per tillfälle. Insatser och program inom medialiteracy riktas främst till elever i åldrarna 11 till 15 år.

En majoritet utav studierna som utvärderade insatser inom medialiteracy fann att insatserna reducerade riskfaktorer som är kopplade till ätstörningar. Studierna fann att insatsen hade liten till medelstor effekt på riskfaktorer för ätstörningar upp till tre år efter insatsen avslutats. Det är dock oklart ifall en reduktion av riskfaktorer kopplade till ätstörningar faktiskt reducerar insjuknandet av ätstörningar och därför måste resultaten tolkas med försiktighet.

Selektiva insatser

En selektiv insats riktas till specifika elever eller riskgrupper. I jämförelse med universella insatser så riktas selektiva insatser oftare mot äldre elever, i åldrarna 15 till 24 år, och passar därmed i högstadiet, gymnasier och universitet. Elever väljer självmant att delta i insatserna utifrån viljan att exempelvis förbättra sin kroppssjälvkänsla eller minska sin egen internalisering av kroppsideal. Screening för ätstörningar genomförs i den grupp som frivilligt har anmält sig och syftet med screeningen är att exkludera de som uppfyller kriterier för ätstörningar och i stället remittera dessa vidare till vården. Resterande elever som anmält sitt deltagande bjuds därefter in till att delta. Liksom de universella insatserna inkluderar de selektiva insatserna workshops, föreläsningar och diskussioner som kräver aktivt elevdeltagande. Det finns många olika typer av selektivs insatser,

exempelvis det internet- och KBT-baserade programmet Student Bodies. Program Healthy Weight är ett annat exempel, där unga kvinnor med negativ kroppsbild får göra små hälsosamma förändringar i sin nutrition och träning.

Till skillnad från universella insatser så har selektiva insatser visat att de förhindrar debuten av ätstörningar under studiernas uppföljningstid och reducerar symtom på ätstörningar, exempelvis bantning och internalisering av smalhetsideal (engelska "thin-ideal internalization"), det vill säga inte bara riskfaktorer för ätstörningar.

Den selektiva insatsen som kontinuerligt har visats reducera risken för ätstörningar är insatsen The Body Project, som bygger på teorier inom undergruppen kognitiv dissonans. Arbetsprocessen för The Body Project är likt processen för universella insatser men med skillnaden att aktiviteterna endast genomförs med elever med risk för ätstörningar och genomförs utanför skolschemat. I The Body Project så genomförs gemensamma gruppaktiviteter bland en grupp av elever som frivilligt anmält sitt intresse att delta, och som därigenom bedöms ha ökad risk för ätstörningar. Aktiviteterna i The Body Project inkluderar bland annat att kritiskt granska media och att diskutera kroppsideal och en viktig del är att i grupp aktivt kritisera kroppsideal och medias påverkan på dessa. Gruppaktiviteterna genomförs oftast under en timme en gång i veckan under en period av fyra veckor.

En majoritet utav studierna som utvärderat The Body Project fann att insatsen reducerar risken att insjukna i ätstörningar. Studierna fann att insatsen hade liten till medelstor effekt på risken att insjukna i ätstörningar i upp till tre år efter att insatsen avslutats, vissa studier har även visat på en större effektstorlek.

Diskussion och slutsats

Ovan presenterades den evidens som identifierats och som kan ligga till grund för förslag på insatser i skolan med syfte att förebygga ätstörningar. Det finns två insatser som potentiellt kan minska risken att utveckla ätstörningar; en universell insats med inslag av medialiteracy och en selektiv insats kallat "The Body Project".

Det vanligaste är att dessa insatser både tagits fram, implementerats på skolor och utvärderats utav forskare. I några studier har implementeringen av insatserna gjorts av lärare på skolan, men endast i samråd med forskare. Det är oklart vilken effekt som insatserna skulle haft ifall skolorna inte haft tillgång till stöd från forskare. Detta kan vara ett viktigt perspektiv att ha i åtanke ifall insatserna rekommenderas till skolor.

Potentiella insatser till svenska skolor

Tillgängligheten av dessa insatser för svenska skolor är begränsad. För universella insatser med inslag av medialiteracy finns organisationen Frisk & Fri som erbjuder en kostnadsfri workshop till ungdomar mellan 13 till 18 år och som skolor kan boka. Frisk & Fri har som syfte att stötta personer med ätstörningar, sprida kunskap, arbeta förebyggande och att arbeta intressepolitiskt inom området. Organisationen är en riksförening mot ätstörningar som utgår ifrån erfarenhetsbaserad kunskap, vilket innebär att de utgår ifrån sina egna och sina medlemmars erfarenheter gällande ätstörningar. Frisk & Fris workshopen inkluderar liknande aktiviteter som inom de universella insatserna med inslag av medialiteracy; information om kroppsideal och normer samt hur sociala medier påverkar dessa. Det är i dag oklart hur väl innehållet i Frisk & Fris workshop stämmer överens med innehållet i studierna som utvärderat effekter av medialiteracy. Detta bör förtydligas genom vidare möte med Frisk & Fri ifall Elevhälsoportalen funderar på att rekommendera workshopen till skolor. Mer information om föreningen och workshopen finns på deras webbplats (<https://www.friskfri.se/utbildning/ungdomar/>).

För den selektiva insatsen The Body Project finns det ingen tillgänglig insats som skolor i Sverige kan implementera i dagsläget. En organisation som heter Vestigio planerar dock att i framtiden sprida och implementera The Body Project i svenska skolor via organisationen "Pax i skolan". Vestigio är en ideell förening vars syfte är att sprida evidensbaserade insatser som främjar psykisk hälsa och minskar psykisk ohälsa. Vestigio är en nygrundad förening som drivs av psykologer, forskare (inom ätstörningar) och lärare. PAX i skolan förvaltas i Sverige av Vestigio och syftar till att sprida vetenskapliga metoder i skolan. I vårt möte med Vestigio beskrevs processen med The Body Project att än så länge befinna sig i idéstadiet och det är långt kvar innan insatsen kan spridas och implementeras på skolor. I forskningsstudier så implementeras The Body Project som en selektiv insats till elever med risk för ätstörningar men det är oklart till vilka elever som Vestigio kommer rikta insatsen till, hur elever kommer selekteras och därefter bjudas in till att delta. I forskningsstudierna har gruppen av elever som vill delta i insatsen screenats för ätstörningar och exkluderas ifall de uppfyller kriterier för ätstörningar. I studierna har skolor alltid haft hjälp med screeningen och exkluderingen av forskare men ifall detta görs på felaktigt sätt där elever som uppfyller ätstörningskriterier inkluderas i programmet finns det risk att andra elever triggas. Det är även oklart om och hur mycket som insatsen kommer att kosta för de skolor som vill implementera den. Läs mer om Vestigio ([Spridning av modeller för ett bättre samhälle \(vestigio.se\)](https://vestigio.se)) och PAX i skolan ([PAX i skolan - För studiero och trygghet i klassrummet](#)).

Övrig relevant information inom ätstörningar

I en systematisk översiktsstudie utvärderar forskare från "Academy for Eating Disorders" sanningar och myter om ätstörningar. Studien syftar till att sprida information om ätstörningar och dess orsaker samt att bryta felaktiga och skadliga stereotyper. Forskare på Karolinska Institutet har gjort en sammanfattning på svenska ([Sjukdom med många ansikten | Karolinska Institutet \(ki.se\)](#)).

Informationen inkluderar inga insatser men kan ge värdefull information som kan reducera stigma och sprida kunskap inom ätstörningar. Informationen är forskningsbaserad och kan bidra med värdefull kunskap till personal inom skolan.

Insatser på Elevhälsportalen

Informationen om ätstörningar från denna litteratursammanställning kan antingen implementeras på Elevhälsportalen genom att inkorporera insatserna och informationen i ett nytt hälsoområde för ätstörningar eller i det befintliga hälsoområdet psykisk hälsa för skolan. Resultaten från litteraturöversikten tyder på att följande tre insatser kan rekommenderas till skolorna:

1) Diskutera medialiteracy med eleverna

Resultaten ifrån studierna visar att det är positivt att föra diskussioner och lära eleverna om medialiteracy och dess koppling till normer och kroppsideal som kan påverka den egna kroppsuppfattningen negativt och öka risken att utveckla en ätstörning. Elevhälsportalen kan uppmuntra till att diskutera dessa frågor med eleverna, vilket kan leda till att skolpersonal känner sig bekväma med att lyfta frågan med eleverna utan att trigga en eventuellt underliggande ätstörning. Eftersom det finns bristfälligt med utbildningsmaterial kan Elevhälsportalen inte rekommendera specifika frågeställningar och diskussionspunkter till lärarna. Däremot kan Elevhälsportalen hänvisa skolorna till workshopen som Frisk och Fri håller, vilket kan vara ett bra första steg till att diskutera dessa frågor. Namnet på insatsen bör förslagsvis vara "Diskutera sociala mediars påverkan på kroppsideal- och normer".

2) Implementera The Body Project

Insatsen The Body Project minskar risken att insjukna i ätstörningar och skolor kan rekommenderas att implementera programmet i högstadiet (från årskurs 8/9). Eftersom

programmet inte finns tillgängligt i Sverige i dag kan Elevhälsportalen antingen avvakta med att rekommendera denna insats tills att programmet, exempelvis Vestigio, finns på plats eller så kan information om programmet publiceras på webbplatsen men hänvisa till att programmet inte finns i Sverige i dag. Det är viktigt att program som rekommenderas på Elevhälsportalen är noggrant kontrollerade, speciellt vid selektionen utav deltagare, så de inte riskerar att trigga ätstörningar.

3) Öka skolpersonalens kunskap om ätstörningar

Ingen utav studierna som ligger till grund för denna litteratursammanställning har utvärderat effekten av kunskapshöjande insatser om ätstörningar till skolpersonal. Däremot är tidig upptäckt och prevention av ätstörningar viktigt för att förebygga uppkomsten av ätstörningar och att lindra symtomens allvarlighetsgrad vid en utvecklad ätstörning. Kunskap om ätstörningar som både ger information och bryter stereotypa föreställningar kan bidra till en tidig upptäckt. En rekommendation är därför att Elevhälsportalen kan hänvisa till Karolinska Institutets sammanfattande text "Nio sanningar om ätstörningar" ([Sjukdom med många ansikten | Karolinska Institutet \(ki.se\)](#)), som just syftar till att öka kunskapen och bryta stereotypa föreställningar.

Att rekommendera dessa insatser och informationstexten på Elevhälsportalen är dock inte helt passande med Elevhälsportalens syfte. På Elevhälsportalen finns strukturella och universella insatser som är evidensbaserade och som syftar till att hjälpa skolor och förskolor i deras hälsofrämjande arbete. Detta gör Elevhälsportalen bland annat genom att rekommendera universella och strukturella insatser, det vill säga insatser som är riktade till alla elever på skolan och som inte kräver aktivt elevdeltagande. De flesta studier som inkluderats i den här litteratursökningen och litteratursammanställningen utvärderar just universella insatser. Trots att de flesta insatser är universella så kräver de ett aktivt elevdeltagande och är därmed inte strukturella. Eftersom de insatser som det finns evidens för inom området ätstörningar inte uppfyller Elevhälsportalens krav är det tveksamt ifall insatserna bör rekommenderas på Elevhälsportalen. Hälsoområdet allergi på Elevhälsportalen utgör dock ett undantag för kraven på universella och strukturella insatserna eftersom de riktas till specifika elever i riskgrupper. Ifall insatserna för ätstörningar kommer att rekommenderas på Elevhälsportalen är det en bra kännedom att insatserna utgör ett undantag för Elevhälsportalens krav.

Slutsats

Det finns två insatser som potentiellt kan minska risken att insjukna i ätstörningar och det finns även annan relevant forskningsbaserad information inom området. Tyvärr är antalet insatser som kan implementeras i Sverige i dagsläget begränsat och att rekommendera insatser till skolan som inte går att genomföra fyller eventuellt inget syfte.

Elevhälsportalen kan eventuellt rekommendera; 1) att diskutera medialiteracy med eleverna, där Frisk och Fris workshop kan underlätta till starten av diskussionen, 2) att implementera The Body Project när/om det blir tillgängligt, antagligen via Vestigio och 3) att öka skolpersonalens kunskap om ätstörningar, exempelvis via informationsmaterialet "Nio sanningar". Insatserna kan dock endast rekommenderas ifall det anses lämpligt vid vidare kontakt med företagen (Frisk och Fri och Vestigio).

Frågeställningar som kvarstår att finna svar på är ifall informationen från denna litteratursammanställning ska publiceras Elevhälsportalen trots kraven om universella och selektiva insatser eller ifall informationen bör publiceras på någon annan informationskanal inom centrumbildningarna CES, CHIS och CAMM. Därtill är en ytterligare fråga ifall hälsoområdet för ätstörningar ska utgöra ett eget område eller ingå som en insats i området psykisk hälsa, ifall informationen publiceras på Elevhälsportalen.

Referenser

1. Chua JYX, Tam W, Shorey S. Research Review: Effectiveness of universal eating disorder prevention interventions in improving body image among children: a systematic review and meta-analysis. *J Child Psychol Psychiatry*. 2020;61(5):522-35.
2. Espinoza P, Penelo E, Raich RM. Prevention programme for eating disturbances in adolescents. Is their effect on body image maintained at 30 months later? *Body Image*. 2013;10(2):175-81.
3. Gordon CS, Jarman HK, Rodgers RF, McLean SA, Slater A, Fuller-Tyszkiewicz M, et al. Outcomes of a Cluster Randomized Controlled Trial of the SoMe Social Media Literacy Program for Improving Body Image-Related Outcomes in Adolescent Boys and Girls. *Nutrients*. 2021;13(11).
4. Gualdi-Russo E, Rinaldo N, Zaccagni L. Physical Activity and Body Image Perception in Adolescents: A Systematic Review. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2022;19(20):13190.
5. Guest E, Zucchelli F, Costa B, Bhatia R, Halliwell E, Harcourt D. A systematic review of interventions aiming to promote positive body image in children and adolescents. *Body Image*. 2022;42:58-74.
6. Gumz A, Weigel A, Daubmann A, Wegscheider K, Romer G, Löwe B. Efficacy of a prevention program for eating disorders in schools: a cluster-randomized controlled trial. *BMC Psychiatry*. 2017;17(1).
7. Hinojo-Lucena F-J, Aznar-Díaz I, Cáceres-Reche M-P, Trujillo-Torres J-M, Romero-Rodríguez J-M. Problematic Internet Use as a Predictor of Eating Disorders in Students: A Systematic Review and Meta-Analysis Study. *Nutrients*. 2019;11(9):2151.
8. Johnson C, Burke C, Brinkman S, Wade T. Effectiveness of a school-based mindfulness program for transdiagnostic prevention in young adolescents. *Behav Res Ther*. 2016;81:1-11.
9. Jordana Ovejero O, Espinoza Guzmán P, González González M, Subiza Pérez I, Becerra Castro A, Raich Escursell RM, et al. Universal prevention program of eating, weight and body image problems in adolescents: A 12-month follow-up. *Psicothema*. 2020;32(2):204-13.
10. Kurz M, Rosendahl J, Rodeck J, Muehleck J, Berger U. School-Based Interventions Improve Body Image and Media Literacy in Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Prevention*. 2022;43(1):5-23.
11. Le LK, Barendregt JJ, Hay P, Mihalopoulos C. Prevention of eating disorders: A systematic review and meta-analysis. *Clin Psychol Rev*. 2017;53:46-58.
12. Leme ACB, Haines J, Tang L, Dunker KLL, Philippi ST, Fisberg M, et al. Impact of Strategies for Preventing Obesity and Risk Factors for Eating Disorders among Adolescents: A Systematic Review. *Nutrients*. 2020;12(10):3134.
13. Nebel-Schwalm M, Brown TA. *Prevention of Eating Disorders in Boys and Men*. Springer International Publishing; 2021. p. 169-95.
14. Piran N. New possibilities in the prevention of eating disorders: The introduction of positive body image measures. *Body Image*. 2015;14:146-57.
15. Pokrajac-Bulian A, Živčić-Bećirević I, Calugi S, Dalle Grave R. School prevention program for eating disorders in Croatia: A controlled study with six months of follow-up. *Eating and Weight Disorders - Studies on Anorexia, Bulimia and Obesity*. 2006;11(4):171-8.
16. Pursey KM, Burrows TL, Barker D, Hart M, Paxton SJ. Disordered eating, body image concerns, and weight control behaviors in primary school aged children: A systematic review and meta-analysis of universal-selective prevention interventions. *Int J Eat Disord*. 2021;54(10):1730-65.

17. Schaumberg K, Welch E, Breithaupt L, Hubel C, Baker JH, Munn-Chernoff MA, et al. The Science Behind the Academy for Eating Disorders' Nine Truths About Eating Disorders. *Eur Eat Disord Rev.* 2017;25(6):432-50.
18. Sharpe H, Schober I, Treasure J, Schmidt U. Feasibility, acceptability and efficacy of a school-based prevention programme for eating disorders: Cluster randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry.* 2013;203(6):428-35.
19. Stice E, Johnson S, Turgon R. Eating Disorder Prevention. *Psychiatr Clin North Am.* 2019;42(2):309-18.
20. Stice E, Marti CN, Shaw H, Rohde P. Meta-analytic review of dissonance-based eating disorder prevention programs: Intervention, participant, and facilitator features that predict larger effects. *Clin Psychol Rev.* 2019;70:91-107.
21. Stice E, Shaw H. Eating disorder prevention programs: a meta-analytic review. *Psychol Bull.* 2004;130(2):206-27.
22. Stice E, Shaw H, Marti CN. A meta-analytic review of eating disorder prevention programs: encouraging findings. *Annu Rev Clin Psychol.* 2007;3:207-31.
23. Sundgot-Borgen C, Friberg O, Kolle E, Engen KME, Sundgot-Borgen J, Rosenvinge JH, et al. The healthy body image (HBI) intervention: Effects of a school-based cluster-randomized controlled trial with 12-months follow-up. *Body Image.* 2019;29:122-31.
24. Torres-Castaño A, Delgado-Rodríguez J, Pino-Sedeño TD, Estaña Malaret D, de Pascual AM, Toledo-Chávarri A, et al. Universal programs to prevent eating disorders in children and adolescents: A scoping review of ethical, legal, organizational and social impacts. *Eur Eat Disord Rev.* 2022;30(6):706-22.
25. Vanderkruik R, Gist D, Dimidjian S. Preventing eating disorders in young women: An RCT and mixed-methods evaluation of the peer-delivered Body Project. *J Consult Clin Psychol.* 2020;88(12):1105-18.
26. Wade TD, Davidson S, O'Dea JA. A preliminary controlled evaluation of a school-based media literacy program and self-esteem program for reducing eating disorder risk factors. *International Journal of Eating Disorders.* 2003;33(4):371-83.
27. Warschburger P, Zitzmann J. The Efficacy of a Universal School-Based Prevention Program for Eating Disorders among German Adolescents: Results from a Randomized-Controlled Trial. *J Youth Adolesc.* 2018;47(6):1317-31.
28. Watson HJ, Joyce T, French E, Willan V, Kane RT, Tanner-Smith EE, et al. Prevention of eating disorders: A systematic review of randomized, controlled trials. *Int J Eat Disord.* 2016;49(9):833-62.
29. Wick K, Brix C, Bormann B, Sowa M, Strauss B, Berger U. Real-world effectiveness of a German school-based intervention for primary prevention of anorexia nervosa in preadolescent girls. *Prev Med.* 2011;52(2):152-8.
30. Wilksch SM. School-based eating disorder prevention: a pilot effectiveness trial of teacher-delivered Media Smart. *Early Intervention in Psychiatry.* 2015;9(1):21-8.
31. Wilksch SM, Wade TD. Reduction of shape and weight concern in young adolescents: a 30-month controlled evaluation of a media literacy program. *J Am Acad Child Adolesc Psychiatry.* 2009;48(6):652-61.
32. Wolter V, Hammerle F, Buerger A, Ernst V. Prevention of eating disorders-Efficacy and cost-benefit of a school-based program ("MaiStep") in a randomized controlled trial (RCT). *Int J Eat Disord.* 2021;54(10):1855-64.
33. Yager Z, Diedrichs PC, Ricciardelli LA, Halliwell E. What works in secondary schools? A systematic review of classroom-based body image programs. *Body Image.* 2013;10(3):271-81.