

Lihavuuden kasvava taakka

Ylipaino ja lihavuus muodostavat kasvavan ongelman maailmanlaajuisesti. Niin myös meillä Suomessa, jossa lihaviiden määrä on kasvanut jo vuosikymmenien ajan. Vaikkakin lihavuuden kasvussa on tällä hetkellä Suomessa tasanne, ajan myötä lihavuuden mukanaan tuomat haitalliset terveysvaikutukset näkyvät myös terveydenhuollon kustannuksissa ja tuottavuuden laskuna.

Lienee kiistaton tosiasia, että kun paino kasvaa liikaa, lisääntyvät myös terveydelliset ongelmat. Yhteys löytyy myös nopeasti yleistyvän tyyppin 2 diabeteksen ja voimakkaan painonnousun väliltä.

Akatemiatutkija, Turun yliopiston dosentti **Kirsi Virtanen**, tietää tämän varsin hyvin.

- Ylipainon on todettu olevan yhteydessä kasvaneeseen diabetesriskiin yleisellä tasolla.

Hänen mukaansa myös ylimääräisen rasvan sijainnilla on suuri merkitys.

- Ylipaino liitetään tavallisesti lisääntyneeseen valkoisen rasvakudoksen määrään, mutta rasvan sijainnilla on keskeinen merkitys siihen, onko diabetesriski lisääntynyt vai ei. Etenkin vatsaontelon sisällä sijaitsevan lisääntyneen rasvan määrän ja maksan rasvaisuuden tiedetään olevan yhteydessä lisääntyneeseen riskiin.

Eikä diabetes suinkaan ole ainoa sairaus, jota ylipaino edistää. Ylipaino nostaa riskin sairastua esimerkiksi korkeaan verenpaineeseen yli kolminkertaiseksi. Kohonnut verenpaine lisää puolestaan riskiä aivohalvaukseen tai sydäninfarktiin. Lisänä tulevat merkittävässä määrin myös erilaiset tuki- ja liikuntaelämistön sairaudet.

THL:n tutkimusprofessori **Markku Peltosen** mukaan asiat eivät kuitenkaan ole menneet kaikilla rintamalla huonompaan suuntaan, mutta riskit ovat olemassa.

- Kaikki lihavuuteen liittyvät sairaudet eivät ole toistaiseksi yleistyneet sitä vauhtia, kuin mitä ehkä olisi voinut arvioida. Esimerkiksi diabetes on kyllä yleistynyt, mutta samaan aikaan sydän- ja verisuonisairaudet ovat työikäisessä väestössä vähentyneet merkittävästi. Jos kuitenkin lihavuusongelmaa ei saada haltuun, on riski, että monien kansantautien vuosikymmeniä jatkunut myönteinen kehitys päättyy.

Ylipainon ja lihavuuden mukanaan tuomat ongelmat näkyvät kaikkialla maailmassa koko ajan kasvavina haittoina, jotka heikentävät paitsi lihavuudesta kärsivän yksittäisen henkilön elämänlaatua, myös yhteiskunnan toimintakykyä.

Lihavuuden syyt

Ylipaino ja lihavuus syntyvät siitä, kun kehoon kertyy enemmän energiaa kuin mitä se kuluttaa. Ylimääräinen energia varastoituu kehoon rasvakudoksen muodossa. Yksittäisten ihmisten kohdalla vaikutusta on myös perimällä, jotkut ihmiset ovat herkempiä lihomaan kuin toiset vaikka muut ympäristötekijät olisivat samanlaiset. Lisäksi tietyt muut tekijät altistavat lihomiselle, kuten stressi, vähäinen yöuni sekä erilaiset psyyken häiriöt kuten masennus.

Mutta mikä on sitten aiheuttanut sen, että lähes kaikkialla maailmassa liikapaino on ollut nousussa jo pitkän aikaa? Yleisellä tasolla suurimmat vaikuttavat tekijät liittyvät elintapojen muuttumiseen ja voidaan puhua ns. obesinogeenisestä ympäristöstä. Ihmiset tekevät entistä enemmän töitä paikallaan, useasti vielä istuen. Liikkuminen tapahtuu usein autolla tai bussilla kävelyn tai pyöräilyn sijaan. Tämän lisäksi ruoasta saatavien kalorien määrät ovat nousseet, eli ihmiset syövät entistä energiapitoisempaa ravintoa, entistä enemmän.

Painoindeksin avulla määritellään ylipainoa

Terveystieteiden yleisesti käyttämä määritelmä ylipainosta ja lihavuudesta perustuu belgialaisen Adolphe Quételetin 1800-luvun puolivälissä kehittämään laskukaavaan, jonka avulla lasketaan henkilön painoindeksi (Body Mass Index, BMI).

Painoindeksi lasketaan jakamalla henkilön paino tämän pituuden neliöllä:

$$\frac{\text{pituus (m)}}{\text{paino (kg)}^2}$$

Tästä kaavasta saadaan henkilölle arvo, jota verrataan yleisesti käytettyyn taulukkoon, jossa on määritelty painoindeksin arvojen merkitykset (Taulukko 1).

Painoindeksin (BMI) arvo	Kuvaus
18,5 - 25	Normaalipaino
25 - 30	Ylipaino
30 - 35	Merkittävä lihavuus
35 - 40	Vaikea lihavuus
Yli 40	Sairaalloinen lihavuus

Taulukko 1. Normaalipainon ja lihavuuden määrittely painoindeksin avulla.

Lähde: Duodecim. Terveyskirjasto

Painoindeksiä voidaan käyttää täysi-ikäisten painon määrittelyyn, lapsille se ei sellaisenaan sovi. Tämä johtuu kasvuvaiheessa olevien lasten ja nuorten kehon suhteiden muutoksista.

Aina indeksikään ei tietenkään kerro koko totuutta, eli on myös huomioitava miten paino on jakautunut henkilön kehossa.

- Paino ei itsessään ole hyvä mittari riskien arviointiin, mutta antaa toki suuntaa ongelmien havaitsemiseen. Painoindeksikin saattaa joskus olla harhaanjohtava esimerkiksi voimaurheilijoiden kohdalla, kertoo dosentti Virtanen.

Paljon urheiluvalla on voinut kasvaa huomattavastikin lihasmassaa, joka näkyy painoindeksin kohoamisena. Tämä lisäpaino ei luonnollisestikaan ole merkki siitä, että henkilö olisi ylipainoinen. Painoindeksin lisäksi on siis järkevää ja välttämätöntäkin käyttää myös ihan silmiään tarkastellessaan itseään ja kehoaan.

Joskus käy myös niin, että painoindeksi kertoo henkilön olevan normaalipainoinen, mutta vyötärölle on kertynyt ylimääräistä rasvakudosta. Tällöin on syytä kiinnittää näihin kiloihin

huomiota. Kuten dosentti Virtanenkin mainitsee, on tärkeää seurata mihin ylimääräistä rasvaa kehoon kertyy.

- Vyötärönympärystä voi pitää suhteellisen helppona ja edullisena mittarina terveystriskiä arvioitaessa. Ylipainoisella ylimääräisen rasvan kertyminen keskivartalolle on hälytysmerkki, sillä vyötärönympäry on yhteydessä vatsaontelon sisällä olevan rasvan määrään. Vatsaontelon sisällä ja sisäelinten ympärillä sekä maksakudoksessa olevan ylimääräisen rasvan on osoitettu lisäävän sairastumisen riskiä ja myös heikentävän diabeteksen hoitotasapainon saavuttamista, Virtanen sanoo.

Vyötärönympäryksen mittaus suoritetaan asettamalla mittanauha kehon ympäri lonkkaluun yläpuolella olevan pehmeän kohdan kohdalta. Normaaleina vyötärön ympärysmittoina pidetään naisilla 90 cm ja miehillä 100 cm mittaa.

Huomattavaa on myös, että painoindeksin normaalipainon alue on suhteellisen laaja. Tämä johtuu siitä, että mitään tarkkaa ihannepainoa ei ole olemassakaan, vaan nämä suhteellisen väljät rajat määrittävät alueen, jonka sisällä pysyessä paino on normaaleissa lukemissa. Painoindeksiä laskettaessa onkin pyritty huomioimaan merkittäviä painon muutoksia silloin kun ne alkavat aiheuttaa terveydellistä riskiä.

Ihmisillä on joskus vaikea määritellä omaa tilaansa tarkasti

Miten ihmiset sitten itse näkevät oman tilanteensa? On tehty kyselyitä, jotka kertovat ihmisten tulkitsevan väärin omaa painoaan. Näin ylipaino jää joskus myös huomaamatta tai sen suuruus arvioidaan virheellisesti. Vaikka puhdas BMI- arvo ei olekaan mitenkään täydellinen ja kaikenkattava arvio siitä onko henkilöllä ylipainoa vai ei, niin siihen liittyvän itsensä tarkkailun tarkkuudessa on havaittu puutteita.

Yksi tällainen kysely on Lihavuustutkijat r.y.:n ja sen eurooppalaisen kattojärjestön European Association for the Study of Obesityn eli EASO:n eri Euroopan maissa tekemä kysely, jonka tuloksissa todettiin suuriakin eroja siinä miten ihmiset painonsa näkevät. Suomea koskevat tulokset kertovat, että tämä omaa painoa aliarvioiva käsitys on olemassa myös meillä.

Kyselyyn vastasi hieman yli 2000 suomalaista ja sen mukaan vastaajista 54% piti itseään normaalipainoisena, 38% ylipainoisena ja vain 4% lihavana. Tarkastellessa kyselyyn vastanneiden ilmoittamia pituus- ja painoarvoja sekä niiden pohjalta laskettuja painoindeksiarvoja, huomataan kuitenkin hiukan erilainen tulos. Niiden mukaan vastaajista oli ylipainoisia 33% ja peräti 24% oli lihavia.

Huomattavaa onkin, että nimenomaan huomattavan iso osa lihavista ei miellä itsensä kuuluvan tähän ryhmään. Lihavista peräti 49% luokitteli itsensä ylipainoiseksi lihavan sijaan. Tämä trendi on kyselyssä näkyvissä useassa maassa Euroopassa sekä myös Yhdysvalloissa. Ylipainoa aletaan ehkä jo osittain mieltää normaalipainoksi.

Kyselyssä oli havaittavissa myös sukupuolten välinen ero, naisista selkeästi useampi (46%) oli normaalipainoinen miehiin verrattuna (37%). Miehistä selkeästi useampi (38%) oli ylipainoisia verrattuna naisiin (29%), mutta lihavien kohdalla erot olivat lähes olemattomia, miehistä lihavuuden määritelmään ylsi 24% ja naisista 23%.

Kuten muidenkin tutkittujen maiden ihmiset, myös suomalaiset arvioivat maamme ylipaino-ongelman pienemmäksi kuin se todellisuudessa on. Vastaajat arvioivat maassamme olevan lihavia miehistä 17% ja naisista 16%, mitkä ovat melkoisen paljon matalampia kuin todelliset luvut.

Dosentti Virtanen suhtautuu kuitenkin tietyin varauksin tällaisten kyselyiden tuloksiin.

- Käsityksemme normaalipainoisuudesta saattaa olla muuttunut ylipainon yleistyessä. Käsitykset muiden ylipainoisuudesta ja omasta minäkuvasta ovat kuitenkin hyvin moniulotteisia, ja esimerkiksi tässä mainittujen kyselytutkimusten kysymyksen asettelu ja vaihtoehtojen mahdollisuus voi osittain johdatella tietyn tyyppisiin vastauksiin. Kysymyksiä käsityksistä olisi tarpeen tarkastella hiukan pidemmällä aikajänteellä pitäen mielessä sekä psykologiset että sosiaaliset tekijät.

Lihavuus on ongelma kaikkialla maailmassa

Maailman terveysjärjestön, WHO:n määritelmän mukaan, henkilö on ylipainoinen jos hänen painoindeksinsä on 25 tai sen ylitse ja lihava, jos hänen painoindeksinsä on yli 30. Se suorittaa tilastointinsa näiden suuntaviivojen mukaan. WHO julkaisee muutamien vuosien välein lihavuuden seurantaraportteja, joista voi seurata miten lihavien määrä maailmassa on muuttunut. Tilastoja tehdään maittain ja alueittain.

WHO:n tilastojen mukaan, lihavuus on yli kaksinkertaistunut maailmassa vuodesta 1980. Järjestön arvion mukaan, maailmassa oli vuonna 2014 1,9 miljardia ylipainoista ihmistä ja näistä arviolta 600 miljoonaa on lihavia. Nämä luvut tarkoittavat, että yli 18-vuotiaista maailman ihmisistä, 39% on ylipainoisia ja 13% on lihavia. Tämän lisäksi WHO arvioi, että maailmassa on peräti 43 miljoonaa ylipainoista tai lihavaa lasta. Kyse on siis globaalista ongelmasta.

Pieniä positiivisia merkkejä kuitenkin löytyy. Professori Peltosen mukaan lihavuuden yleistyminen on hitaasti vähentynyt Suomessa sekä muissa länsimaissa.

- Lihavuuden yleistymisen pysähtymisestä on jo merkkejä sekä Suomessa että muissa länsimaissa. Suomessa ei viimeisen kymmenen vuoden aikana lihavuus ole lisääntynyt aikuisväestössä.

Ongelma ei kuitenkaan maailmanlaajuisesti ole poistumassa, sillä kehittyvien maiden lihavien määrät ovat jatkuvassa kasvussa.

Ylipaino ja lihavuus aiheuttavat kasvavia kustannuksia yhteiskunnalle

Ylipainon vaikutuksia taloudelle on luonnollisestikin kohtalaisen hankala arvioida sillä se on osatekijä monessakin lääketieteellisessä ongelmassa. Maailman suurimpiin kuuluva konsulttiyhtiö McKinsey teki raportin vuonna 2014, jossa arvioitiin ylipainon ja lihavuuden vaikutuksia tämän päivän maailman talouteen verrattuna muihin ihmisen toiminnallaan aiheuttamiin negatiivisiin vaikutuksiin. He käyttivät lähdemateriaaleinaan pitkälti WHO:n tilastoja.

Raportissa todetaan, että ylipainon ja lihavuuden taloudelliset menetykset ovat jo nyt kolmanneksi merkittävin ihmisen omalla toiminnallaan negatiivisesti maailman talouteen vaikuttavista tekijöistä. Heidän laskujensa mukaan ylipaino ja lihavuus aiheuttavat vuosittain

jopa n. 1,8 biljoonan euron (n. 2 biljoonan dollarin) arvosta menetyksiä maailman talouteen. Ylipaino-ongelmaa pahemmin maailman talouteen vaikuttavat vain tupakointi sekä aseelliset konfliktit ja asevarustelu (n. 1,9 biljoonaa euroa molemmat).

Ja vaikka lihavuuden yleistymisen länsimaissa onkin hidastunut, globaalilla tasolla ongelma on edelleen kasvamassa. Se mikä oli ennen pääasiassa kehittyneiden maiden ongelma on jatkuvasti lisääntymässä myös kehittyvissä maissa. Kehittyvien maiden kohdalla trendi ihmisten painon kasvuun on nimittäin myös nopeutumassa samalla, kun näiden maiden talous kasvaa ja ihmiset muuttavat yhä suuremmissa määrin kaupunkeihin.

Joissakin arvioissa on laskettu, että jos ihmisten painon kehitys jatkuu samanlaisena, maailman väestöstä lähes puolet on ylipainoisia tai lihavia vuoteen 2030 mennessä. Tämä ei luonnollisestikaan ole toivottavaa kehitystä, eikä sen negatiivista merkitystä paitsi terveydelle, niin myöskään taloudelle, ole esitettyjen lukujen valossa syytä vähätellä.

Lihavuus näkyy terveydenhuollon kuluissa

Mikä sitten ylipainossa maksaa ja aiheuttaa yhteiskunnalle taloudellista taakkaa? Vaikka ylipainon aiheuttamien terveysongelmien emotionaalista laskua onkin mahdoton mitata rahassa, aiheutuu näistä ongelmista myös kylmiä taloudellisia lukuja tarkastellen menetyksiä yhteiskunnalle.

Luonnollisesti ensimmäisenä tulevat kohonneet kulut terveydenhuollossa, johtuen ylipainon ja lihavuuden eri sairauksille altistavista tekijöistä. Merkittävimpänä näistä on tyypin 2 diabetes. Jos keski-ikäisen painoindeksi on yli 30, eli ylipainoa on 12- 15 kiloa tai enemmän, niin riski sairastua tyypin 2 diabetekseen on jopa kymmenkertainen normaalipainoiseen verrattuna.

Ei liene sattumaa, että samalla kun maailman ylipaino-ongelma on pahentunut, on myös tyypin 2 diabetesta sairastavien määrä noussut jyrkästi. Maailmassa arvioidaan olevan jo yli 380 miljoonaa diabeetikkoa. Tämä valitettava kehitys on ollut näkyvissä erityisesti kehittyvissä maissa sekä entistä nuoremmilla.

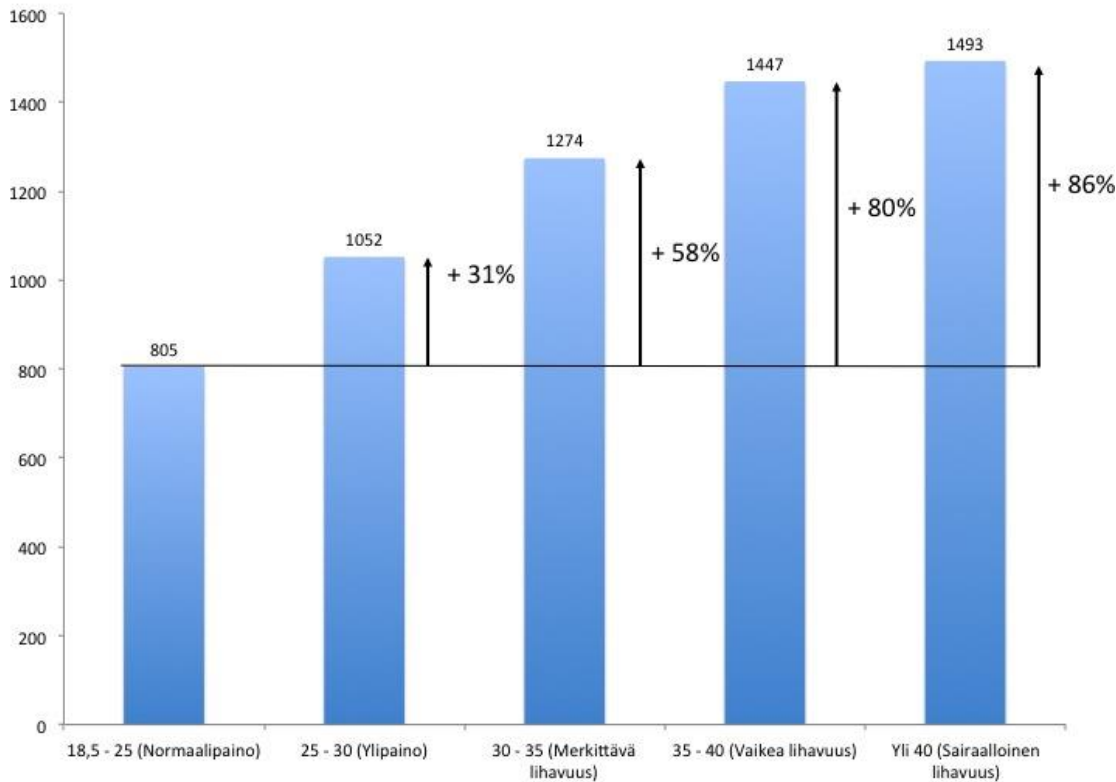
Myös useat muut sairaudet ovat yleisiä, eritoten lihavilla. Esimerkiksi verisuoniston sairauksien riski on moninkertainen. Lisäksi tulevat muut kohonneet terveysriskit.

- Silloin, kun painoa alkaa olla sairaalloisen paljon eli painoindeksi on yli 35, sairastumisriski esimerkiksi tuki- ja liikuntaelimestön sairauksiin lisääntyy merkittävästi. Lihavuuden itsessään tiedetään olevan yhteydessä myös moniin syöpäsairauksiin, kertoo dosentti Virtanen.

THL:n arvion mukaan, Suomessa lihavuudesta ja siihen liittyvistä sairauksista aiheutui yhteiskunnalle vuonna 2011 arviolta n. 330 miljoonan euron kokonaiskustannukset. Valtaosa kuluista muodostui vuodeosastohoitoapäivistä, lääkekustannuksista ja työkyvyttömyyseläkkeistä. THL:n laskelmien mukaan, lihavuus aiheuttaa suoraan 1,4 - 7% suorista terveysmenoista Suomessa.

Vakavien terveysongelmien lisääntyminen on väistämätön seuraus ylipainoisten ja lihavien määrän kasvamisesta. WHO:n laskujen mukaan, kohonnut painoindeksi kuluttaa 2 - 7%

kaikista terveydenhuollon kustannuksista maailmanlaajuisesti. McKinseyn raportissa kuvataan millaisen vaikutuksen terveyskulujen kasvuun ylipainon ja lihavuuden kasvu tekevät. Sen esimerkki on otettu Isosta Britanniasta. Terveydenhuollon kulujen kasvu laskettiin painoindeksiryhmittäin henkilöä kohti ja se osoittaa kuinka selkeästi kustannukset kasvavat painon kasvamisen myötä (Kuva 1).



Kuva 1. Terveydenhoidon kustannukset painoindeksiryhmittäin Isossa-Britanniassa vuonna 2012. Summat on ilmoitettu £ per henkilöä kohti.

Lähteet: W. W. Tigbe, A. H. Briggs, and M. E. J. Lean, "A patient-centred approach to estimate total annual healthcare cost by body mass index in the UK Counterweight programme," *International Journal of Obesity*, August 2013; *Fédération Internationale de Médecine du Sport and Health Examination Survey, 2012/13*; McKinsey Global Institute analysis, 2014.

Lihavuus aiheuttaa myös tuottavuuden laskua

Yhteiskunta menettää lihavuuden takia tuotantoa ja tuloja myös tuottavuuden laskuna. Näiden kustannusten arvioidaan olevan jopa moninkertaisesti suurempia kuin suorien terveydenhuoltokustannusten. Lihavuus aiheuttaa epäsuorasti sairastumisten kautta runsaasti sairauspoissaoloja. Suoraan se voi aiheuttaa joissain tapauksissa työtehon laskua tai aikaansa vaikeuksia selviytyä tietyistä työtehtävistä. Sairaana tai muuten toimintakyvyltään rajoittuneena työskentelyä kutsutaan presenteismiksi ja sitä on viime vuosina alettu tarkastella hyvinkin tarkasti tuottavuuden näkökulmasta.

Tämän kaiken vuoksi syntyy paitsi poissaoloja töistä, myös työpanoksen heikkenemistä, joista aiheutuu taloudellista menetystä työntekijälle sekä työnantajalle että yhteiskunnalle.

Aiheutunutta tuottavuuden menetystä yhteiskunnalle on kuitenkin vaikea laskea tarkasti. Sitä lasketaan eri tavoin ja siksi se on joskus myös kiistanalaista.

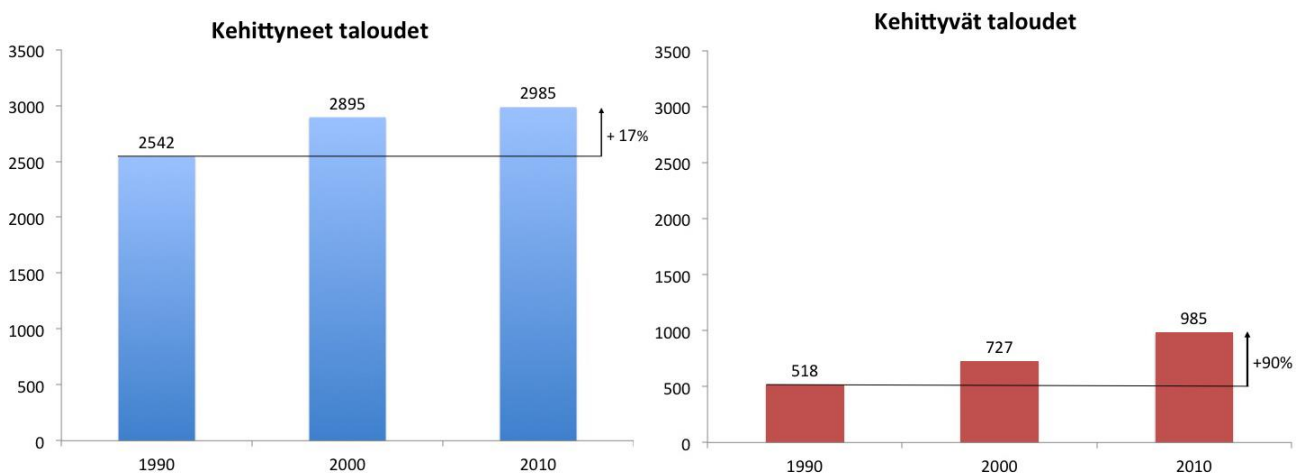
Esimerkiksi edellä mainitussa McKinseyn raportissa tuottavuuden menetykset on pyritty ottamaan huomioon laskemalla lihavuuden vuoksi menetettyjä työvuosia. Negatiivisten vaikutusten suuruutta on laskettu käyttämällä nk. DALY- indeksiä (disability-adjusted life years).

- DALY on yleisesti käytetty mittari sairauksien ”taakasta”. Se huomioi sekä elinajan menetyksen että myös elämänlaadun. Ymmärtääkseni se ei kuitenkaan tarkalleen arvioi tuottavuuden menetystä vaikkakin epäsuorasti sitä voidaan käyttää ja käytetäänkin tämänkin arviointiin, kertoo professori Peltonen.

McKinseyn raportissa indeksiä on kuitenkin pyritty käyttämään tähän tarkoitukseen. Indeksillä kertoo siis kuinka monta vuotta yhteiskunta on menettänyt tuottavuudestaan ennenaikaisesta kuolemasta tai sairaudesta johtuneiden työpanosten puuttumisen tai heikentymisten myötä ja sitä voidaan käyttää mittarina laskettaessa erilaisten sairauksien tai muiden työkykyä rajoittavien tekijöiden vertailussa. McKinseyn laskelmien mukaan lihavuuteen liittyvistä menetetyistä vuosista 71% kaikista johtuu ennenaikaisista kuolemista ja 29% siitä, että sairastunut henkilö ei ole pystynyt toteuttamaan täyttä tuottavuuttaan.

Raportin laskelmien mukaan, jopa 70% ylipainon ja lihavuuden kustannuksista syntyy juuri tästä tuottavuuden vähenemisestä. Tämä koskettaa tällä hetkellä kehittyneiden maiden talouksia huomattavasti enemmän kuin kehittyvien maiden, mutta ero on pienenemässä koko ajan. Yhdistettynä nämä tuottavuuden heikkenemiset lihavuuden terveydenhuollolle aiheuttamiin kustannuksiin saadaan melkoisen huolestuttavia lukemia.

McKinseyn raportin mukaan, kehittyneiden talouksien taloudelliset menetykset lihavuuden kasvavista kustannuksista johtuen nousivatkin vuosien 1990 ja 2010 välisenä aikana noin 17%, mutta kehittyvissä talouksissa negatiivisten vaikutusten nousu samana ajanjaksona oli peräti 90% (Kuva 2.).



Kuva 2. Lihavuuteen liittyvän DALY- indeksin kehitys kehittyneiden ja kehittyvien talouksien osalta vuosien 1990 - 2010 välisenä aikana. Luvut kertovat kuinka monta DALY:a on menetetty vuodessa 100 000 asukasta kohti.

Lähteet: World Health Organization Global Burden of Disease database; McKinsey Global Institute analysis. 2014.

Vaikka lukujen tarkkuudesta voidaankin varmasti olla montaa mieltä, niin esitettyjen lukemien trendi on luonnollisesti huolestuttava. Tämä vahvistaa sen, että pitkään kehittyneiden talouksien ongelmana pidetty lihavuus alkaa vaivata myös kehittyviä talouksia yhä enenevässä määrin. Koska suurin osa maailman ihmisistä asuu näissä kehittyvissä talouksissa, on syytä pelätä, että lihavuuden negatiiviset vaikutukset maailman taloudellekin vain entisestään kasvavat.

Lihavuus on varsinainen tuottavuuden ongelma

Huomattavaa on myös, että tutkimusten mukaan jo pelkkä ylipaino (BMI 25-30) sekä lihavuus (BMI 30-35) nostavat selkeästi terveydenhuollon kustannuksia, mutta tämän asteisen ylipainon ei ole havaittu vaikuttavan mitenkään erityisesti yleisen tuottavuuden laskuun, eli työtehoon tai työstä selviytymiseen. Sen sijaan merkittävä lihavuus (BMI yli 35) aiheuttaa kasvaneiden terveydenhuoltomenojen lisäksi myös selkeää laskua tuottavuuden suhteen.

Kylmästi taloudellisesti ajatellen, yhteiskunnan kannalta ongelma ei olekaan lievä ylipaino, vaan kehityskulku, joka johtaa ylipainon kehittymisen lihavuudeksi ja tämän myötä merkittävän lihavuuden kasvuun ja yleistymiseen. Tällöin haitat yhteiskunnalle ovat entistä suurempia. Tätä merkittävämpiä ovat tietysti kuitenkin lihomisen vaikutukset lihavaan ihmiseen itseensä, hänen terveytensä heikkenee ja elämänlaatu laskee väistämättä.

Asiaa on tutkittu erityisen paljon Yhdysvalloissa, missä lihavuudesta johtuvat ongelmatkin ovat suurimpia. Siellä on jo vuosia pohdittu keinoja, joilla ihmisten terveydentila saataisiin paremmaksi jo pelkästään tuottavuudenkin takia. Tutkimuksissa on havaittu selkeästi, että lihaviin kohdalla pienikin painonlasku vaikuttaa välittömästi positiivisesti sekä henkilön omaan terveyteen että hänen tuottavuuteensa.

Dosentti Virtasen mukaan laihduttaminen on myös hyödyllistä diabeetikollekin.

- Tyypin 2 diabetes ei muodosta esteitä laihduttamiselle, päinvastoin. Laihduttamalla voi olla mahdollista normalistaa verensokeritasot ja parhaimmillaan päästä jopa lääkkeitä eroon.

Liian nopeata laihduttamista ei kuitenkaan hänen mukaansa suositella.

- Nopeat laihdutuskuurit ovat yhtä haitallisia diabetesta sairastavalle kuin muillekin, koska ne sekoittavat aineenvaihdunnan ja johtavat usein kuurin päätyttyä entistä suurempaan painonnousuun. Suositeltavin tapa pudottaa ja hallita painoa on muuttaa kokonaisvaltaisesti elintapoja – syömistä (laatua ja määrää), liikkumista, nukkumista ja mahdollisesti stressin hallintaa näiden tai muiden keinojen avulla, Virtanen kertoo.

Yhteiskunta voi vaikuttaa kehitykseen, mutta yksilön on myös tunnettava vastuu itsestään

Miten sitten kehitykseen voisi vaikuttaa? Tulisiko vastuu säilyttää yksilön itsensä harteille vai pitääkö yhteiskunnan toimia tarmokkaammin lihavuusepidemian pysäyttämiseksi?

Professori Peltonen näkee, että ennaltaehkäisy on välttämätöntä.

- Lihavuuden yleistymiseen pystytään kyllä vaikuttamaan. Lihavuuden hoidon mahdollisuudet ovat tällä hetkellä valitettavan rajalliset; vain lihavuusleikkaus saa aikaan pysyvän pitkäaikaisen painonlaskun vaikeasti lihavilla. Toiseksi lihavuuden yleistymisen havaitaan jo lapsilla ja nuorilla. Näistä johtuen lihavuuden ennaltaehkäisy on väestötason toimista se mihin pitää panostaa.

Hänen mukaansa Suomessa tähän työhön on jo panostettukin melko hyvässä määrin, mutta enemmänkin voisi tehdä.

- Mielestäni Suomessa on tehty varsin paljon lihavuuden ehkäisyyn liittyviä toimia. Tälläkin hetkellä on käynnissä Kansallinen lihavuusohjelma, joka pyrkii vaikuttamaan monitahoisesti terveyden edistämiseen ja lihavuuden ehkäisyyn. Haluaisin ehkä nähdä lihavuuden ehkäisyn osana laajempaa terveyden edistämistyötä ja kansantautien ehkäisyä, ja tässä haasteena on sairauksien ehkäisyn rooli terveydenhuoltojärjestelmässämme nyt kun sote- uudistusta tehdään. Toisaalta, yhteiskunnan rooli ja mahdollisuudet ovat rajallisia, ja myös yksilöllä itsellään on suuri vastuu terveyteen liittyviä valintoja tehdessään. Yhteiskunta voi vaikuttaa kehitykseen esimerkiksi verotuksellisin keinoin tai markkinointiin vaikuttamalla siten, että terveelliset ruokavalinnat ovat helppoja, ympäristö liikkumiseen kannustavaa, lihavuuden ehkäisyn mahdollisuudet ja erilaiset ravitsemus-, liikunta- ja hoitosuositukset ovat tunnettuja, professori Peltonen kertoo.

Dosentti Virtanen näkee, että molempien pitää toimia, mutta tilanne on todella haastava, sillä yhteiskunnalla on käytössään kuitenkin vain rajallinen määrä keinoja.

- Tämä on hyvin moniulotteinen kysymys. Yksilöllä itsellään on luonnollisesti keskeinen rooli ylipainon kehittämisessä, mutta vastuuta ei voi yksinomaan sysätä yksilölle leimaten häntä laiskaksi tai saamattomaksi ellei painonhallinta ole helppoa. Tähän vaikuttaa niin elintarvikkeiden laatu ja sisältö, pakkauskoost, tieto terveellisestä ja tasapainoisesta ruokavaliosta, säännöllinen ateriarytmi, liikuntatottumukset, yksilön taloudellinen tilanne tai perhetilanne kuin liikuntapaikkojen saatavuus ja esimerkiksi autojen paikoitustilojen sijainti. Yhteiskunta vaikuttaa näihin tekijöihin muun muassa luomalla liikuntapaikkoja ja panostamalla tiedon antamiseen terveystoimien kautta, mutta nykyisen kaltaisessa tilanteessa on tietenkin parantamisen varaa. Yhteiskuntasuunnittelulla voidaan osittain vaikuttaa asiaan ja päätöksenteossa olisikin hyvä huomioida aina tämä. Elintarviketeollisuuteen vaikuttaminen on haasteellisempaa, sillä taloudellisilla tekijöillä on usein enemmän painoarvoa kuin terveystieteiden näkökohdilla.

Hän näkee myös, että yhteiskunta ei ole jättänyt kasvavaa ongelmaa huomiotta, mutta on samoilla linjoilla professori Peltosen kanssa siitä, että enemmänkin voitaisiin tehdä.

- Yhteiskunnan panostus lihavuuden ja ylipainon ennaltaehkäisyyn ja hoitoon ja sitä kautta diabeteksen ennaltaehkäisyyn on ensiarvoisen tärkeää, ja näkisin, että panostukset ovat melko riittäviä, mutta aina on parantamisen varaa. Aikuisväestössä tiedon kohdentaminen yksilölle on syystä tai toisesta epätasaista ja satunnaista; tietoa saavat ne, jotka sitä itse omaehtoisesti hakevat. Lasten ja nuorten kohdalla huolestuttavana koen sen, että esimerkiksi koulujen liikuntatuntien vähentämisestä edes keskustellaan, sillä juuri lapsille ja nuorille tasapainoisen elämänhallinnan eväitä ja edellytyksiä pitäisi luoda ja ylläpitää mahdollisen lihavuuden ennaltaehkäisyn näkökulmasta.

Olipa edellä esitetyistä luvuista ja arvoista sekä laskelmista mitä tahansa mieltä, niin tosiasia on, että ylipaino ja lihavuus ovat haitallisia sekä yksilölle itselleen kuin myös yhteiskunnalle yleisellä tasolla. Eikä tämä ongelma tule katoamaan ilman panostuksia ongelman hoitoon ja ehkäisyyn.

Marko Uutela

Lähteet:

- Painoindeksi. Duodecim. Terveyskirjasto.

http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01001

- Obesity and overweight. WHO. 2015

<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>

- Aliarvioitu uhka: vakavia harhakäsityksiä liikalihavuudesta – Eurooppa, Suomi. EASO. 2015

<http://easo.org/wp-content/uploads/2015/05/FI-summary-FI.pdf>

- Overcoming Obesity. McKinsey Global Institute. 2014

http://www.mckinsey.com/insights/economic_studies/how_the_world_could_better_fight_obesity

- T. Kelly et al.: Global burden of obesity in 2005 and projections to 2030. International Journal of Obesity. 2008

<http://www.nature.com/ijo/journal/v32/n9/full/ijo2008102a.html>

- Lihavuus lukuina. THL. 2015

<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015/lihavuus-lukuina>

- Gates DM et al. Obesity and presenteeism: the impact of body mass index on workplace productivity. J Occup Environ Med. 2008

- Kansallinen lihavuusohjelma. THL

<https://www.thl.fi/fi/tutkimus-ja-asiantuntijatyo/hankkeet-ja-ohjelmat/kansallinen-lihavuusohjelma-20122015>