

Suomen lihavuusepidemia

Sairaita kansalaisia ja yhteiskunnalle
suuria kustannuksia



TERVEEN RUOKAYMPÄRISTÖN PUOLESTA

Suomessa on enemmän ylipainoisia kuin normaalipainoisia.

Suomalaisten 30+ vuotiaiden prosenttiosuudet ryhmiteltynä painon mukaan

vihreä
normaalipaino

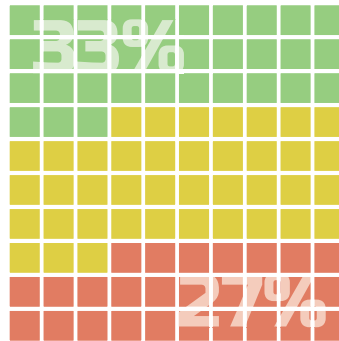
keltainen
ylipaino

punainen
lihavuus
(ylipainoa
yli 15 kg)

Suomessa on 2-16 -vuotiaista ylipainoisia 20 %, noin 200 000 lasta.

Heistä valtaosa (80 %) tulee olemaan ylipainoisia myös aikuisena

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen viimeisten tilastojen mukaan yli 30-vuotiaista suomalaisista enää kolmasosa (33 %) on normaalipainoisia. Noin neljäsosalla (27 %) ylipainoa on yli 15 kiloa.



Lihavuus aiheuttaa sairauksia

Lähes kaikilla Suomen 500 000:lla tyypin 2 diabeetillä sairaus johtuu vyötärölihavuuden aiheuttamista sokeriaineenvaihdunnan häiriöstä.

Lihavuus lisää myös monia muita yleisiä sairauksia: sydäninfarkteja, aivohalvauksia, kohonnutta verenpainetta, eteisvärinää, sydämen vajaatoimintaa, nivelrikkoa, uniapneaa, astmaa, maksakirroosia.

Lihavuus aiheuttaa ongelmia lisääntymisterveyden kaikilla osa-alueilla: raskaaksi tuleminen on tavallista vaikeampaa, raskauden aikana ilmenee enemmän keskenmenoja ja muita häiriöitä, synnytys on hankalampi, ja keisarinleikkaukseen joudutaan tavallista useammin.

Lihavuus on myös karsinogeeninen eli syöpää aiheuttava tila. Se lisää vaaraa sairastua yli kymmenen syöpätyyppiin, mm. yleisiin rintasyöpään ja paksusuolisyöpään.

Lapsilla lihavuus heikentää mahdollisuuksia hyvään elämään. Motoriset taidot eivät kehity normaalisti, harrastusmahdollisuudet kaventuvat, monet joutuvat koulukiusatuiksi ja jo teini-iässä osalla todetaan lihavuuden aiheuttamia sairauksia.

Ylipaino tulee kalliiksi

2000-luvun alussa diabeteksen sairaanhoidon kustannukset nousivat kymmenen vuoden aikana yli 500 miljoonaa euroa, mistä valtaosa selittyy väestön lihomisella. Diabeteksen kokonaiskustannukset Suomessa ovat, tuottavuuden lasku huomioiden, yhteensä 6 mrd euroa.

Ylipainon vaikutusta terveydenhuollon kustannuksiin muiden sairauksien osalta ei Suomessa ole kattavasti selvitetty. Joka tapauksessa voidaan arvioida, että lihavuuden aiheuttamat lisäkustannukset sydän- ja verisuonitautien, uniapnean, maksakirroosin, nivelrikon, astman, ylimääräisten syöpätapausten ja lisääntymisterveyden hoidossa ovat yhteensä suuremmat kuin diabeteksen kohdalla.

Sairauslukujen lisäksi lihavuus aiheuttaa epäsuoria kustannuksia, jotka ovat 2 - 3 kertaa suuremmat kuin suorat kustannukset terveydenhuollon menoissa. Epäsuorat kustannukset johtuvat lihavuussairauksien aiheuttamista sairauslomista, heikentyneestä työtehosta ja varhaisesta eläkkeelle siirtymisestä.

Miksi suomalaiset ovat lihoneet?

Ylipainon yleistyminen ei johdu suomalaisten moraalista heikkoudesta, vaan valtavasti lisääntyneestä lihottavien elintarvikkeiden tarjonnasta.

Lihavuusepidemia käynnistyi Suomessa 1980-luvulla, samaan aikaan muiden teollistuneiden maiden kanssa. Sama ilmiö on toistunut parikymmentä vuotta myöhemmin kehittyvässä maissa.

Ravitsemustutkijat ovat yksimielisiä siitä, että pääsäällinen syy väestöjen lihomiseen on ruokatarjonnan valtava runsastuminen. Vastaavaa ilmiötä ei ole koskaan aiemmin esiintynyt

ihmiskunnan historiassa. Kivikaudelta peräisin oleva syöminen ja ruokahalun säätely on viritetty toimimaan täysin toisenlaisessa ruokamaailmassa. Se ei kykene estämään houkuttelevista ja lihottavista elintarvikkeista tulevia ylimääräisiä kaloreita.

Perinnöllisistä syistä ja lapsuudessa opittujen tottumusten vuoksi ihmisillä on hyvin erilaiset mahdollisuudet vastustaa herkkuja. Esimerkiksi mielihalun voimakkuus makeita ruokia kohtaan on suuressa määrin periytyvää.

Tämän päivän ruokamaailmassa pärjäävät enää ne onnekkaat, jotka ovat vanhemmiltaan saaneet edulliset geenit ja lapsuuden.

Mitkä elintarvikkeet lihottavat?

Hyvin energiatiheät elintarvikkeet lihottavat, koska jo melko pienestä määrästä ruokaa elimistöön tulee paljon kaloreita. Esimerkkejä ovat suklaa, makeiset, keksit, makeat leivonnaiset ja suolaiset naposteltavat, kuten perunastut ja juustopallot. Aterioista hampurilais- tuotteet ja pitsat ovat paljon energiatiheämpiä kuin perinteiset suomalaiset ruuat.

Sokeripitoiset juomat lihottavat, koska suurin osa nesteistä saaduista kaloreista on ylimääräisiä. Juomista lihottavia ovat sokeriset virvoitusjuomat, energiajuomat, täysmehut ja oluet. Myös alkoholijuomista tulee ylimääräisiä kaloreita.

Kolmas liiallisten kaloreiden syy ovat suuret annokset ja pakkauskoot. Kaikilla ihmisillä on tutkitusti taipumus syödä ja juoda enemmän silloin, kun annoskoko on suuri.

Lihottavien elintarvikkeiden kulutusta voidaan vähentää

Väestöjen lihominen on globaali ongelma. Viime vuosina on monissa maissa ryhdytty laeilla ja säädöksillä vähentämään lihottavien elintarvikkeiden kulutusta. Siinä voidaan toteuttaa monia erilaisia toimenpiteitä.

- *Haittaveron avulla nostetaan lihottavien tuotteiden hintaa. Maailmalla yleisimmin käytetty on sokeripitoisien juomien vero. Unkarissa verotetaan laajasti lihottavia ja epäterveellisiä ruokia. Meksikossa on voimassa vero, joka tekee tarpeettomat energiatiheät elintarvikkeet kalliimmiksi.*
- *Rajoitetaan lapsiin kohdistuvaa epäterveellisten ruokien markkinointia. Chile on tässä edelläkävijä: siellä on rajoitettu mainostamista TV:ssä, liikennevälineissä, internetissä ja elokuvissa. Lisäksi lahjojen liittäminen epäterveellisiin ruokiin on kielletty..*
- *Elintarvikkepakkausten ravintomerkinnöissä ilmaistaan selkeämmin niiden terveellisyys ja lihottavuus. Näitä on toteutettu tai suunnitellaan monessa maassa.*

Haittaverojen voimaantulon jälkeen tehdyissä selvityksissä verotettavan tuotteen kulutuksen on todettu vähentyneen.

Unkari aloitti lihottavien elintarvikkeiden kulutuksen sääntelyn jo vuonna 2011. Sen jälkeen niiden kulutus väheni keskimäärin 27 %. Teollisuus ryhtyi kehittämään tuotteitaan vähemmän lihottavaksi, jotta ne välttäisivät veron. Verokeskustelun ja hinnannousujen myötä kansalaiset tulivat aiempaa tietoisemmiksi terveellisestä ruuasta.



Terve Paino ry

Terve Paino ry työskentelee erityisesti lasten ylipainon vähentämiseksi Suomessa.

Lapsia on ryhdyttävä suojelemaan epäterveellisten elintarvikkeiden haitallisilta vaikutuksilta. Terve Paino yhdistys vaatii, että Suomessa

- säädetään tuntuva haittavero sokeria sisältäville lihottaville ja epäterveellisille elintarvikkeille
- rajoitetaan epäterveellisten elintarvikkeiden markkinointia lapsille, ja kouluissa lopetetaan niiden tarjonta.

Pertti Mustajoki

professori, hormoni- ja aineenvaihduntasairauksien erikoislääkäri

Pekka Puska

professori, pääjohtaja emeritus

Erkki Vartiainen

professori emeritus

Tietoa yhdistyksestä www.tervepaino.fi