

Mediatiedote
Helsinki, 13.5.2015, 9.00

Eurooppalaiset kärsivät yhä enenevässä määrin liikalihavuudesta Euroopan liikalihavuuspäivä 16.5. muistuttaa liikalihavuuden terveyshaitoista

Lauantaina 16.5. vietettävä Euroopan liikalihavuuspäivä keskittyy tänä vuonna kertomaan liikalihavuuden yleisyydestä Euroopassa ja sen terveyshaitoista Euroopan-laajuisesti. Vuodesta 2010 alkaen vietetyn Euroopan liikalihavuuspäivän tehtävänä on nostaa tietoisuutta liikalihavuuden hoidon haasteista Euroopassa ja edistää liikalihavien asemaa sekä terveyttä yhteiskunnassa.

Suomalaisista miehistä 17 prosenttia ja naisista 16 prosenttia on liikalihavia, ja 39 prosenttia 18-34-vuotiaista suomalaisista on ylipainoisia. Ylipainoisuuden ja liikalihavuuden suhteellinen osuus kasvaa iän myötä, sillä yli 55-vuotiaista suomalaisista jo 63 prosenttia on ylipainoisia tai liikalihavia. Ylipainoisuuden on osoitettu lyhentävän merkittävästi – jopa 10 vuotta – ihmisen elinajanodotetta, mikä on verrattavissa tupakoinnin aiheuttamiin haittoihin terveydelle.

Eurooppalaiset ovat ylipainoisia

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee liikalihavuuden “epänormaalina tai liiallisena rasvan kertymisenä, joka voi heikentää terveyttä”. Yleisimmin käytetty mittari on painoindeksi BMI (Body Mass Index), joka vertaa henkilön painoa hänen pituuteensa. Normaali BMI on 18,5 – 25 kg/m². Ylipainoisena pidetään henkilöä, jonka BMI on 25 – 30 kg/m², ja liikalihavana henkilöä, jonka BMI on yli 30 kg/m².

Suurin osa eurooppalaisista on ylipainoisia, ja liikalihavien ja ylipainoisten määrä kasvaa. Arviolta 30-70 prosenttia EU-maiden aikuisväestöstä on ylipainoisia, ja 10-30 prosenttia on liikalihavia. Arvioidaan, että seuraavien 15 vuoden aikana ylipainoisia on Euroopassa jopa yhdeksän kymmenestä.

Suurin syy liikalihavuuteen ja ylipainoon on energian saannin ja kulutuksen välinen epätasapaino. Ihmiset syövät tänä päivänä energiatiheää ruokaa ja ovat fyysisesti vähemmän aktiivisia muuttuneiden elämäntapojemme vuoksi.

Epäterveellinen painon nousu voi johtua myös muista syistä kuten perinnöllisistä tekijöistä, psykologisista tai mielenterveydellisistä syistä, hormonaalisesta epätasapainosta, lääkityksestä, tupakoinnin lopettamisesta, stressistä tai unenpuutteesta.

Liikalihavuus syynä moniin sairauksiin

Liikalihavuus on suurin kakkostyyppin diabeteksen aiheuttaja, ja lisäksi se lisää merkittävästi riskiä sairastua sydänverisuonitauteihin kuten sydäntautiin, korkeaan verenpaineeseen ja sydänkohtaukseen. Liikalihavuus voi myös lisätä riskiä sairastua erilaisiin syöpiin kuten rintasyöpään, paksusuolensyöpään ja haimasyöpään. Liikalihavuus voi johtaa myös tuki- ja liikuntaelinten sairauksiin kuten nivelrikkoon. Lisäksi se heikentää liikuntakykyä sekä huonontaa unen laatua sekä mielenterveyttä ja yleistä hyvinvointia.

Näitä riskejä voi vähentää pudottamalla noin 5-10 prosenttia painostaan. Yksilöstä ja hänen painostaan riippuen hoitomuotona voi olla elämäntapojen muutos, lääkitys, lihavuusleikkaus, psykologinen kuntoutus tai jokin yhdistelmä näistä.

Liikalihavuus ei ainoastaan ole ongelma yksilötasolla, vaan se koskettaa myös yhteiskunnallisesti korkeiden hoitokustannusten takia. Liikalihavuudesta johtuvien liitännäissairauksien kuten kakkostyyppin diabeteksen, sydäntautien ja syöpien hoitoon kuluu Euroopassa maasta riippuen 0,47-0,61 prosenttia bruttokansantuotteesta. Suomessa ylipaino aiheuttaa vuosittain arviolta 300 miljoonan euron ylimääräiset kustannukset, jotka muodostuvat diabetekseen, korkeaan verenpaineeseen, sydän- ja verisuonitauteihin sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin liittyvistä sairaala- ja lääkehoidosta.

Liikalihavuuden hoitomenetelmät

Liikalihavuutta voidaan hoitaa – ja sitä myös kannattaa hoitaa. Jokainen yksilö on kuitenkin erilainen, ja hoito pitäisi aina suunnitella yksilöllisesti liikalihavuuden taustatekijät sekä Mahdolliset liitännäissairaudet huomioiden. Yleisin hoitomuoto on ruokavalio ja liikunta. Tämä voi olla tehokasta niille, jotka ovat ylipainoisia tai lievästi liikalihavioita.

Henkilöt, joilla BMI on korkeampi kuin 40 (sairaallinen liikalihavuus) lihavuusleikkaukset ovat tehokkaita ja pitkäkestoisia hoitomuotoja. Merkittävän laihtumisen lisäksi 90 prosenttia lihavuusleikkauksen läpikäyneistä kokee elämänlaadun parantumista ja lisäksi kuolleisuus ja lihavuudesta johtuvat sairaudet vähenevät 30-40 prosenttia.

Euroopan liikalihavuuspäivä pyrkii jakamaan faktapohjaista tietoa ylipainosta ja liikalihavuudesta ja hälventämään liikalihavuuteen liittyviä uskomuksia sekä edistää liikalihavien hyvinvointia. Monet aliarvioivat ylipainon ja liikalihavuuden terveydellisiä haittavaikutuksia ja riskejä sairastua vakavasti. Vuonna 2014 toteutetussa päättäjätutkimuksessa selvisi, että myös kansallisilta päätöksentekijöiltä puuttuu kokonaisnäkemys liikalihavuuden riskitekijöistä.

Lisätietoja:

Kristiina Klemetti, Viestintätoimisto Manifesto
p. 045 139 4470, kristiina.klemetti@manifesto.fi