

<https://helda.helsinki.fi>

Lasten ja nuorten lihavuuteen on löydettävä ratkaisuja

Laatikainen, Tiina

2021

Laatikainen , T & Liira , H 2021 , ' Lasten ja nuorten lihavuuteen on löydettävä ratkaisuja ' ,
Suomen lääkärilehti , Vuosikerta. 76 , Nro 50-52 , Sivut 3009-3010 . <
<https://www.laakarilehti.fi/pdf/2021/SLL502021-3009.pdf> >

<http://hdl.handle.net/10138/339772>

publishedVersion

Downloaded from Helda, University of Helsinki institutional repository.

This is an electronic reprint of the original article.

This reprint may differ from the original in pagination and typographic detail.

Please cite the original version.



TIINA LAATIKAINEN
professori, johtaja
Itä-Suomen yliopisto,
Terveyden ja hyvinvoinnin laitos



HELENA LIIRA
dosentti, ylilääkäri,
yleislääketieteen ja
työterveyshuollon erikoislääkäri,
Lääkärilehden lääkäritoimituksen
puheenjohtaja
Helsingin yliopisto, Hus
Perusterveydenhuollon yksikkö

SIDONNAISUUDET
Tiina Laatikainen, Helena Liira:
Ei sidonnaisuuksia.

Lasten ja nuorten lihavuuteen on löydettävä ratkaisuja

Suomalaisten lasten ja nuorten ylipaino-ongelma on pahenemaan päin. Vuoden 2020 tietojen perusteella useampi kuin joka neljäs poika ja lähes joka viides 2–16-vuotias tyttö oli ylipainoinen tai lihava. Erityisen huolestuttavaa on se, että ylipainoisten osuus kasvaa jatkuvasti, ylipainoisten poikien osuus noin prosenttiyksikön vuodessa. Nuorten lihavuus siirtyy usein aikuisikään: lihavista nuorista 80 % kärsii lihavuudesta aikuisina.

Koronapandemia on vaikeuttanut ongelmaa. Liikkumisrajoitukset ja yhteiskunnan sulkeminen ovat monin tavoin lisänneet lihomisen riskiä. Pandemian väistyessä yhteiskunnan on mietittävä keinoja tilanteen ratkaisemiseksi. Tässä Lääkärilehden teemanumerossa pureudutaan ongelman psykologisiin tekijöihin (Korkeila, s. 3031–5), yhteiskunnallisiin ratkaisukeinoihin (Mäki ym. s. 3051–5) sekä mahdollisuuksiin tukea lihavuudesta kärsiviä potilaita digitaalisilla hoitomuodoilla (Oikarinen ym. s. 3037–42) ja lääkkeillä (Hukkanen ym. s. 3044–8).

Lihavuus ei ole vain yksilön asia. Näyttää yhä enemmän siltä, että ruokaympäristö ja yhteiskunnan valinnat vaikuttavat lihavuusepidemian syntyyn. Lääkärit ovat myös yhteiskunnallisia vaikuttajia. Voimme tehdä paljon sen hyväksi, että lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus valita terveellistä ravintoa ja että liikkuminen on heille helppoa ja hauskaa.

neita tekijöitä on pystytty tutkimaan valitettavan vähän, mutta esimerkiksi Portugalissa lasten lihavuuden väheneminen on yhdistetty liikunta-aktiivisuuden lisääntymiseen (3) ja merkittävään kansallisiin terveellistä ravitsemusta edistävään muutokseen (4).

Muutokset ovat koskeneet erityisesti ruokaympäristöä, jonka on todettu olevan yhteydessä lihavuuden esiintymiseen (5). Portugalissa on mm. luotu kriteerejä kouluissa tarjottavalle ruualle, otettu käyttöön virvoitusjuomien soke-rivero, kannustettu yrityksiä terveellisempien elintarvikkeiden kehittämiseen ja rajoitettu epä-terveellisten elintarvikkeiden mainontaa lapsille. Lisäksi on kehitetty pakkausmerkintöjä tukemaan terveellisempiä valintoja sekä tukijärjestelmä terveellisen ravitsemuksen edistämiseksi heikommassa sosioekonomisessa asemassa olleille (4).

Suomessakin on useita esimerkkejä toimivista malleista lasten ja nuorten liikunnan edistämiseen ja terveellisten ruokatottumusten tukemiseen. Liikkuva koulu -ohjelma (6) verkostoi kouluja ja tuottaa ideoita lasten ja nuorten liikuntamahdollisuuksien lisäämiseen. Neuvokas perhe (7) on Sydänliiton ohjelma, joka tukee neuvoloita terveellisten elintapojen ohjaamisessa. Pandemian jälkeen pitää varmistaa, että nämä vaikuttavat ohjelmat ovat käytössä kaikilla hyvinvointialueilla. Ongelman ratkaisuun ne eivät silti riitä; tarvitaan merkittäviä lasten ja nuorten ruoka- ja liikkumisympäristöön vaikuttavia, lihomiskehitystä ehkäiseviä toimia.

Vaikka lihavuuden ehkäisy on prioriteetti, ei voi unohtaa heitäkään, jotka haluavat muuttaa elintapojaan ja saavuttaa terveen painon. Lihavuuden Käypä hoito -suositus on päivitetty vastikään, ja se sisältää lukuisia mahdollisuuksia hoitaa ylipaino-ongelmia tehokkaasti (8). Lihavuuteen tulee suhtautua kuin muihinkin kansansairauksiin ja tarjota potilaille vaikuttavia interventioita ja tukea painonhallintaan. Lapsille ja nuorille tämä merkitsee etenkin apua elintapamuutoksiin. Palvelujärjestelmän uudistuksen pitää löytää ratkaisuja myös lihavuuspandemian hallintaan. ●

Lihavuuteen tulee suhtautua kuin muihinkin kansansairauksiin.

Lasten ylipainoisuus lisääntyy suurimmassa osassa maailmaa (1). Euroopasta on kuitenkin esimerkiksi Portugalista, Sloveniasta, Italiasta, Kreikasta, Espanjasta ja Irlannista raportoitu lasten ylipainoisuuden myös vähentyneen (2). Tällaista on havaittu erityisesti maissa, joissa ylipainoisten lasten osuus on ollut 2010-luvun vaihteessa jopa yli 35 %. Muutoksen aikaansa-

KIRJALLISUUSLUETTELO
pdf-versiossa
www.laakarilehti.fi

Sisällysluettelot
SLI 50–52/2021

KIRJALLISUUTTA

- 1 NCD Risk Factor Collaboration (NCD-RisC). Worldwide trends in body-mass index, underweight, overweight, and obesity from 1975 to 2016: a pooled analysis of 2416 population-based measurement studies in 128,9 million children, adolescents, and adults. *Lancet* 2017;390(10113):2627-2642. doi: 10.1016/S0140-6736(17)32129-3.
- 2 WHO European Childhood Obesity Surveillance Initiative (COSI). Report on the fourth round of data collection, 2015–2017 (2021). <https://www.euro.who.int/en/health-topics/disease-prevention/nutrition/activities/who-european-childhood-obesity-surveillance-initiative-cosi/cosi-publications/who-european-childhood-obesity-surveillance-initiative-cosi-report-on-the-fourth-round-of-data-collection,-20152017-2021>
- 3 Rodrigues D, Muc M, Machado-Rodrigues AM, Padez C. Less obesity but higher inequalities in Portuguese children: Trends of childhood obesity between 2002-2016. *Acta Paediatrica* 2021;110:1526-33.
- 4 Graca P, Gregorio MJ, de Sousa SM ym. A new interministerial strategy for the promotion of healthy eating in Portugal: implementation and initial results. *Health Research Policy and Systems* 2018;16:102. doi: 10.1186/s12961-018-0380-3
- 5 Monteiro C, Moubarac JC, Levy R ym. Household availability of ultra-processed foods and obesity in nineteen European countries. *Public Health Nutr* 2018 Jan;21(1):18-26. doi: 10.1017/S1368980017001379.
- 6 <https://www.liikkuvakoulu.fi/>
- 7 <https://neuvokasperhe.fi/>
- 8 Lihavuus (lapsat, nuoret ja aikuiset). Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Kardiologisen Seuran asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2021 (viitattu 30.11.2021). www.kaypahoito.fi