

**This is an electronic reprint of the original article.
This reprint *may differ* from the original in pagination and typographic detail.**

Author(s): Ojala, Kristiina; Vuori, Mika; Välimaa, Raili; Villberg, Jari; Tynjälä, Jorma; Kannas, Lasse

Title: Pojat nostavat painoja ja tytöt pudottavat niitä: WHO-Koululaistutkimuksen tuloksia

Year: 2006

Version:

Please cite the original version:

Ojala, K., Vuori, M., Välimaa, R., Villberg, J., Tynjälä, J., & Kannas, L. (2006). Pojat nostavat painoja ja tytöt pudottavat niitä: WHO-Koululaistutkimuksen tuloksia. In S. Karvonen (Ed.), *Nuorten elinolot -vuosikirja: Onko sukupuolella väliä? Hyvinvointi, terveys, pojat ja tytöt* (pp. 72-83). Stakes, Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, Nuorisoasiain neuvottelukunta.

All material supplied via JYX is protected by copyright and other intellectual property rights, and duplication or sale of all or part of any of the repository collections is not permitted, except that material may be duplicated by you for your research use or educational purposes in electronic or print form. You must obtain permission for any other use. Electronic or print copies may not be offered, whether for sale or otherwise to anyone who is not an authorised user.

KRISTIINA OJALA, MIKA VUORI,
RAILI VÄLIMAA, JORMA TYNJÄLÄ,
JARI VILLBERG & LASSE KANNAS

POJAT NOSTAVAT PAINOJA JA TYTÖT PUDOTTAVAT NIITÄ – WHO-KOULULAISTUTKIMUKSEN TULOKSIA

Haluaisin muuttaa ulkonäkössäni kaiken,
erityisesti mahan, ja vaihtaa silmien väriä.
Tyttö

Muuttaisin vähän mitä sattuu!
Poika

Haluaisin laihtua vähän, ei muuta.
Poika

Pienempi nenä, jenkkikset pois.
Tyttö¹

Nuori keho tarkkailussa

Murrosikäisen kehossa ei ole helppoa olla. Nuori joutuu sopeutumaan kehonsa muuttumiseen ja muutosten mukanaan tuomiin ympäristön reaktioihin. Kehon muutoksia vertailevat sekä nuoret itse että muut heidän ympärillään. ”Pahinta on jos kaverit tai jopa tuntemattomat kommentoivat ulkonäköä, tai huutelevat. Se on tosi inhottavaa”, sanoo 15-vuotias Johanna päivälehden haastattelussa. ”Melkein kaikilla on nykyään ulkonäköön liittyviä paineita”, kertoo puolestaan 18-vuotias Otto. (Rytkönen 2006.) Vartalon muoto ja paino ovat nuorelle merkityksellisiä asioita: vain pari prosenttia tytöistä ja kymmenkunta prosenttia pojista vastasi kyselytutkimuksessa, ettei ajattele tällaisia

asioita (Välimaa & Ojala 2004). Nuorille oman vartalon totuudenmukainen arvioiminen on kuitenkin vaikeaa (Strauss 1999; Koskelainen ym. 2001).

Hoikkuus ja siihen liitetty hyvännäköisyys ovat erityisen latautuneita asioita tytön tai nuoren naisen elämässä (Tolonen 2002; Välimaa 2002). Huolet liikapainosta ovat tytöillä huomattavasti yleisempiä kuin pojilla kaikkialla länsimaissa (Mulvihill ym. 2004). Poikien paino-ongelma on usein käsitys siitä, että on liian laiha (Kaltiala-Heino ym. 2003; Välimaa & Ojala 2004; Välimaa ym. 2005). Yhdysvaltalaisitutkimuksen mukaan median naisten esineellistäminen saa tytöt tuntemaan häpeää vartalostaan ja toivomaan entistä hoikempaa olemusta. Miesten esineellistäminen mediassa on myös lisääntynyt, mikä on saattanut edistää poikien halua muuttua atleettisemmaksi. (Murnen ym. 2003). Yleensä ottaen teini-ikäiset tytöt haluaisivat laihtua ja pojat haluaisivat tulla lihaksikkaammaksi (Murnen ym. 2003; Muris ym. 2005).

Ylipainon taakka

Painoindeksiä eli painon (kg) ja pituuden neliön (m²) suhdetta käytetään yleisesti kehon koostumuksen arvioinnissa. Aikuinen määrittellään ylipainoiseksi, jos painoindeksi on yhtä suuri tai suurempi kuin 25. Lihavuuden rajana pidetään painoindeksiä 30. Lapsille ja nuorille aikuisten ylipainoisuuden ja lihavuuden painoindeksirajat eivät sellaisinaan käy, sillä ne eivät ota huomioon ruumiinrakennetta ja kasvua. Parhaiten lasten ja nuorten ylipainoisuuden toteamiseen soveltuvat pituus- ja painokäyrät, silmämääräinen arviointi ja rasvapoimujen mittaaminen, mutta myös alle 18-vuotiaille tytöille ja pojille on määritelty iänmukaiset painoindeksirajat ylipainoisuudelle ja lihavuudelle² (Cole ym. 2000). Näitä raja-arvoja käytetään usein kansainvälisissä vertailuissa ja kyselytutkimuksissa.

Lihavuudella, liikapainolla ja ylipainoisuudella tarkoitetaan yleensä samaa asiaa: sitä, että painoa on liikaa, yli normaalin. Ylimääräisten kilojen määrä, jos sillä on merkitystä, ei aina sel-

viä käytetyistä termeistä. Lääkärikunta puoltaa lihavuus-sanan käyttöä aina, kun painoindeksi ylittää normaalin rajan³, mutta sallii ylipaino-sanan käytön silloin, kun lihavuus tuntuu liian vahvalta ilmaisulta (Mustajoki 2006). Tutkimuksissa ylipainoisiksi luokitellaan joissain tapauksissa kaikki normaalipainon ylittäneet, jossain tapauksissa vain sellaiset henkilöt, joiden painoindeksi ylittää 25, mutta jää lihavuuden indeksirajan 30 alapuolelle. Tässä artikkelissa on käytössä ensin mainittu käytäntö eli ylipainoisilla tarkoitetaan kaikkia niitä nuoria, joiden painoindeksi on normaalia suurempi. Lihavat nuoret ovat myös ylipainoisia – heillä liikakiloja on enemmän ja heidän painoindeksinsä on suurempi kuin Colen ynnä muiden (2000) määrittelemä lihavuusraja.

Yläkouluikaisista suomalaisnuorista on ylipainoisia arvioitu olevan 10–20 prosenttia. Lihavia nuorista on muutama prosentti. Liikakilot ovat yleisempiä pojilla kuin tytöillä ja nuoremmat miessukupolvet näyttävät tukevoituvan nopeammas- ta tahdissa kuin heidän isänsä ja isoisänsä. (Välimaa & Ojala 2004; Männistö ym. 2004; Kautiainen 2005; Laitinen & Sovio 2005.) Ylimääräiset kilot ovat kirjaimellisesti lisätaakka nuorten varsin ulkonäkökeskeisessä elämässä. Anne Puurosen (2006) mukaan koululaisen oikeus olla lihava on monimutkainen ja kipeä asia. Oikeuden avoimia kyseenalaistajia ovat useimmiten koululaisen omat luokkatoverit. Lapset, ja erityisesti tytöt, suhtautuvat lihavuuteen ankarammin kuin aikaisempina vuosikymmeninä (Latner & Stunkard 2003). Lihava lapsi tai nuori voi joutua kokemaan syrjintää tai kiusaamista (Salmivalli 1998; Harjunen 2002; Janssen ym. 2004) ja terveyteen liittyvä elämänlaatu heikkenee liikakilojen karttuessa (Williams ym. 2005). Lihava nuori voi joutua kuulemaan aikuistenkin suista oikeutettuina pidettyjä kommentteja vartalostaan ja keho- tuksia laihtua. Varsinkin lihavat tytöt kokevat myös äitiensä kehottavan heitä laihduttamaan (McCabe & Ricciardelli 2001).

Lihavuus – painavaa asiaa painosta konsensuslausuman (2005) mukaan ylipainon

kertymisen ehkäiseminen normaalipainoisille lapsille ja aikuisille on tärkeä tavoite. Normaali- painon päälle kertyvät kilot johtavat pikkuhiljaa lihavuuteen, vaikkei vuosittainen ylipainokertymä olisikaan kovin paljoa. Maa- ilman terveysjärjestö luokitteleeekin lihavuuden yhdeksi kymmenestä tärkeimmästä ehkäistävissä olevasta sairauksien aiheuttajasta. Lihavuus voi aiheuttaa verenpaineen kohoamista sekä rasva- ja sokeriaineenvaihdunnan häiriöitä jo lapsena, vaikka näitä kansantautiemme riskitekijöitä on totuttu pitämään aikuisten elintapoihin liitty- vinä ongelmina (Vanhala ym. 1998; Raitakari ym. 2003). Teini- iän ylipainoisuus lisää kuolleis- uusriskiä naisilla sitä enemmän, mitä enemmän liikakiloja on. Ennenaikaisen kuoleman syynä ovat yleensä sydäntaudit tai aivohalvaukset, mutta myös syöpien ja itsemurhien riski kasvaa. (van Dam ym. 2006.) Lihavista murrosikäisistä tulee useimmiten lihavia aikuisia, joten lasten ja nuorten ylipainoisuuden ehkäisy on erityisen tärkeää.

Ylipainoisuuden ehkäisykampanjoista ja edellä mainituista lihavuuskielteisistä asenteista huolimatta lasten ja nuorten ylipainoisuuden yleistyminen on jatkunut (Kouluterveyskyselyn valtakunnalliset tulokset 2006). Näin on käynyt siitäkin huolimatta, että painonhallinnan avain- asiat kulutusta vastaava syöminen ja riittävä lii- kunta näyttävät olevan yläkoululaisille tuttuja.

Painonhallinta on sitä, että pitää painon kurissa liikkumalla ja syömällä terveelli- sesti.

Poika

Että kattoo painoonsa koko ajan ja että kattoo mitä syö ellei halua lihota.

Poika

Syö terveellisesti, liikkuu paljon, ei tule ylipainoa, painonhallinta on hyvä asia.⁴

Tyttö

Artikkelin tarkoitus ja aineisto

Tämän artikkelin tarkoitus on tarkastella tyttöjen ja poikien käsityksiä omasta painostaan ja heidän pyrkimyksiään laihtua. Aineisto tulee vuosien 1994, 1998, 2002 ja 2006 WHO-Koululaistutkimuksista. Näitä tuloksia tarkastellaan suhteessa ylipainoisten nuorten osuuksiin. Lisäksi artikkelissa selvitetään, kuinka tärkeänä 15-vuotiaat nuoret pitivät painonhallintaan liittyviä asioita ruokavalinnoissaan ja liikkumisessaan ja kuinka paino oli yhteydessä näihin mielipiteisiin vuoden 2006 aineiston avulla.

WHO-Koululaistutkimus on kyselytutkimus, joka kuuluu Maailman terveysjärjestön (WHO) kanssa yhteistyössä toteutettavaan Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) tutkimukseen. Tutkimusta ja sen toteutusta on kuvattu tarkemmin toisaalla (Currie & Roberts 2004; Villberg & Tynjälä 2005). Suomessa WHO-Koululaistutkimuksen aineistoa on kerätty 5.-, 7.- ja 9.-luokkalaissilta koululaisilta joka neljäs vuosi vuodesta 1986 lähtien. Kansallisesti edustavan otoksen vastaajissa on noin 1 500 koululaista mainituilta luokilta kunakin tutkimusajankohtana. Tässä artikkelissa keskitytään tutkimusjoukon vanhimpaan ikäryhmään, 9.-luokkalaisiin koululaisiin. Viidentoista vuoden iässä suurin osa sekä työistä että pojista on kokenut murrosiän fyysisiä muutoksia. Painoindeksin käyttöä ylipainoisuuden arvioinnissa voidaan myös pitää 18 vuoden ikää lähestyville perustellumpana kuin nuoremmille tutkimukseen osallistuneille. Lisäksi 9.-luokkalaisten lomake sisälsi vuonna 2006 painonhallintaan liittyviä kysymyksiä, joita ei esitetty nuoremmille. Artikkelin kursivoidut lainaukset ovat nuorten kirjoittamia vastauksia pienimuotoisemman esi- ja luotettavuustutkimuksen kysymyksiin vuodelta 2005.

Artikkelissa esillä olevien pituuksien ja painojen, painon kokemisen ja laihduttamisen kysymykset sekä ruokavalintojen ja liikuntasyiden väitesarjat olivat osa laajemmasta kyselylomakkeesta. Kokonaisuudessaan WHO-Koululaistutkimuksessa tarkastellaan kouluikäisten lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia,

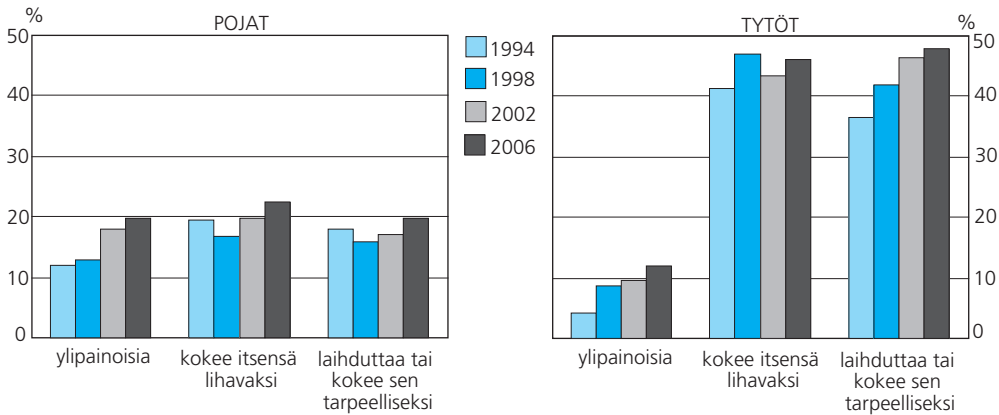
terveyskäyttäytymistä ja elämäntyytlejä arkisissa sosiaalisissa ympäristöissä, kuten kotona ja koulussa. Tutkimuksen yleisenä tavoitteena on tuottaa tutkimustietoa lasten ja nuorten terveyden kokemuksista ja terveyskäyttäytymisestä toistuvien aineistonkeräysten avulla, tiedottaa näistä tuloksista ja tukea kouluikäisten terveydenedistämistyötä. Yhteistyö Maailman terveysjärjestön Euroopan aluetoimiston kanssa painottuu erityisesti nuorten terveyden avaintekijöiden esilletuomiseen ja terveyden edistämiseen. Vuoden 2006 yhteistyön erityisteenoina ovat olleet terveellinen syöminen, liikkuminen ja lihavuuden ehkäisy.

Kilot, käsitykset ja painonhallinta

Tyttöjen ja poikien ”painoarvoja”

WHO-Koululaistutkimuksen lomakkeessa nuorelta kysytään, pitääkö hän itseään liian laihana, hieman liian laihana, sopivan kokoisena, hieman liian lihavana vai liian lihavana. Esitetyissä tuloksissa vastausvaihtoehdot liian laihana ja hieman liian laihana kuten myös hieman liian lihavana ja liian lihavana on yhdistetty. Toisaalla lomakkeessa nuorelta kysytään pituutta ja painoa, joista laskettua painoindeksiä käytetään tässä normaali- ja ylipainoisuuden arviointiin. Arvioinnissa käytetään apuna ikä- ja sukupuolispesifejä painoindeksirajoja ylipainoisuudelle ja lihavuudelle (ks. Cole ym. 2000). Laihduttamispyrkimyksiä selvitettiin kysymyksellä ”Noudatanko tällä hetkellä tiettyä ruokavaliota tai yritätkö muuten pudottaa painoasi?”. Tässä käsitellyt vastausvaihtoehdot ovat ”Kyllä” ja ”En, mutta minun pitäisi laihtua”. Muut vaihtoehdot olivat ”En, painoni on ihan ok” ja ”En, koska olen liian liiha”.

Painoindeksin avulla arvioitu ylipainoisuus on jatkanut yleistymistään molemmilla sukupuolilla. Ylipainoisuus on pysynyt yleisempänä pojilla kuin tytöillä. Itsensä lihavaksi kokevien poikien osuus on kasvanut vuodesta 1998 lähtien, mutta se ei yllä suuruusluokaltaan lähellekään tyttöjen vastaavaa osuutta: lähes joka toinen 15-vuotias tyttö piti itseään liian lihavana. Tytöillä itsensä lihavaksi kokemisen



KUVIO 1. Ylipainoisten, itsensä lihavaksi kokevien, kyselyhetkellä laihduttavien tai laihtumista tarpeellisenä pitävien 15-vuotiaitten poikien ja tyttöjen osuudet (%) vuosina 1994, 1998, 2002 ja 2006

huippuvuosi oli vuosi 1998. Osuus oli pienempi seuraavana tutkimusvuonna 2002, mutta lähti uudelleen nousuun vuonna 2006.

Kaikista itseään lihavana pitävistä tytöistä vain joka neljäs oli ylipainoinen painoindeksin perusteella vuonna 2006. Itsensä lihavaksi kokeminen ennustaa laihdutus- ja painonhallintapyrkimyksiä paremmin kuin punnitti todellinen paino (Strauss 1999; Koskelainen ym. 2001). Kyselyhetkellä laihduttavien tai laihduttamista tarpeellisenä pitävien tyttöjen osuus kasvoi tasaisesti tarkasteluvuosina. Osuus oli huomattavasti suurempi tytöillä kuin pojilla. (Kuvio 1.)

Poikien oman painon arviointi vaikuttaa realistisemmalta kuin tyttöjen, muttei sekään aina osu yksin vaa’an näyttämän painon kanssa. Poikien virhearviot liittyivät useimmiten laihtumisen kuin lihavuuden kokemukseen. Viisitoistavuotiaista pojista noin joka viides arvioi olevansa liian laiha niin aikaisempina (ks. Välimaa & Ojala 2004) kuin viimeisenä tutkimusvuotenaakin. Kolme neljästä itseään liian lihavana pitävistä pojista oli painoindeksin avulla arvioituna vähintään normaalipainoinen vuonna 2006.

Vuoden 2006 tuloksissa kaikista ylipainoisista pojista kolmasosa ei kokenut olevansa liian lihava. Tytöillä vastaava osuus jäi kolmeen

prosenttiin. Sukupuolten välinen ero tasoittui, kun ylimääräisiä kiloja oli enemmän: lihavuuden painoindeksirajan ylittäneistä tytöistä kaikki ja pojista lähes 90 prosenttia arvioivat olevansa liian lihavia. Yli 80 prosenttia painoindeksin mukaan lihavista nuorista, niin tytöistä kuin pojistakin, laihdutti tai koki laihtumisen tarpeelliseksi. Lihavuutta vähäisempi ylipaino sai tytöt laihduttamaan tai kokemaan laihtumisen tarpeelliseksi huomattavasti yleisemmin kuin pojat. Kaikista ylipainoisista tytöistä 92 prosenttia ja pojista 58 prosenttia joko laihdutti kyselyhetkellä tai koki laihtumisen tarpeelliseksi.

Liikun, koska...

WHO-Koululaistutkimuksen vuoden 2006 kyselyssä oli mukana 15-osioinen väitesarja, jolla selvitettiin vapaa-ajalla liikkumisen syytä⁵ (Roberts ym. 2005). Kunkin Liikun, koska...-alkuisen väitteen kohdalla vastaaja valitsi, oliko annettu syy hänelle erittäin tärkeä, melko tärkeä vai ei lainkaan tärkeä. Sarjassa olivat mukana seuraavat väitteet: ”haluan näyttää hyvältä”, ”haluan hallita painoani”, ”haluan laihtua” ja ”haluan saada lisää lihasmassaa”. Vuori ynnä muut kirjoittavat ensin mainitusta väitteestä toisaalla tässä teoksessa.

Tytöt ilmoittivat painoon liittyviä asioita erittäin tärkeiksi liikuntasyiksi yleisemmin kuin pojat niin vuoden 2006 aineistossa kuin esitutkimusaineistossakin edellisenä vuonna (Ojala ym. 2005). Painonhallintaa piti erittäin tärkeänä liikkumisen syynä joka toinen tyttö ja joka neljäs poika, laihtumista joka kolmas tyttö ja joka kymmenes poika. Lihasmassan kasvu oli joka toisen pojan mielestä erittäin tärkeä syy liikkuu, tytöistä samoin ilmoitti vajaa kolmannes. (Taulukko 1.)

Ylipainoiset nuoret pitivät painonhallintaa ja laihtumista erittäin tärkeinä liikunnan syinä yleisemmin kuin normaalipainoiset.⁶ Lihavat nuoret arvioivat nämä väitteet erittäin tärkeiksi kaikkein yleisimmin. Liikun, koska haluan hallita painoani -väitteeseen vastasi ”erittäin tärkeä” kaksi lihavaa tyttöä kolmesta ja joka toinen lihavista pojista. Laihtumista koskeva väite oli erittäin tärkeä 83 prosentille lihavista tytöistä ja 50 prosentille lihavista pojista. Liikun, koska haluan saada lisää lihasmassaa -väitteen arvioinnilla ja vastaajan painolla ei ollut yhteyttä kummallakaan sukupuolella.

TAULUKKO 1. Poikien ja tyttöjen vastaukset (%) liikuntasyiden väitteisiin.

Lähde: WHO-Koululaistutkimus.

Liikun, koska....	Pojat %	Tytöt %	p
haluan hallita painoani			<.001
Erittäin tärkeä	25	51	
Melko tärkeä	46	37	
Ei tärkeä	29	12	
haluan laihtua			<.001
Erittäin tärkeä	11	38	
Melko tärkeä	29	28	
Ei tärkeä	60	34	
haluan saada lisää lihasmassaa			<.001
Erittäin tärkeä	49	29	
Melko tärkeä	41	45	
Ei tärkeä	10	26	
(n)	(676)	(807)	

Painoperusteet ruokavalinnoissa

WHO-Koululaistutkimuksen vuoden 2006 kyselyssä oli ruokaa koskeva väitesarja⁷, jossa nuoret ottivat kantaa siihen, ovatko listatut ruuan ominaisuudet heille tärkeitä. Väitteet olivat muotoa: ”Minulle on tärkeää, että ruokani on vähäkalorista”. Vastausvaihtoehdot olivat täysin samaa mieltä, jokseenkin samaa mieltä, jokseenkin eri mieltä, täysin eri mieltä. Mukana 19 väitteen sarjassa oli ruuan vähäkalorisuus, vähärasvaisuus, ei-lihottavuus ja proteiinipitoisuus.

Halu välttää ylipainoa eriytti tytöt ja pojat ruokaväitteissä selvästi. Vähäkalorisuuden myönsi erittäin ja jokseenkin tärkeäksi kaksi tyttöä ja yksi poika kolmesta. Lähes 80 prosenttia tytöistä piti tärkeänä, ettei ruoka lihota ja että ruoka on vähärasvaista. Pojista samaa mieltä oli joka toinen. Täysin samaa mieltä väitteen ”Minulle on tärkeää, että ruokani sisältää paljon proteiinia” kanssa oli joka neljäs poika ja joka seitsemäs tyttö. (Taulukko 2.) Poikien painoindeksillä ei ollut yhteyttä edelliseen, mutta ruuan vähäkalorisuus, vähärasvaisuus ja ei-lihottavuus olivat sitä tärkeämpiä, mitä suurempi pojan painoindeksi oli. Tytöillä painoindeksin yhteys vähäkalorisuuden ja ei-lihottavuuden väitteiden kanssa oli vastaava kuin pojilla, mutta ruuan vähärasvaisuus näytti olevan tärkeää kaikenpainoisille tytöille.⁸ Ruuan proteiinipitoisuuden pitämisellä tärkeänä ja vastaajan painolla ei ollut yhteyttä tytöilläkään.

WHO-Koululaistutkimuksen aikaisempien tulosten mukaan yläkoululaiset näyttävät hylkäävän pienten tyttöjen ja poikien melko yhtenäisen ruokavalion ja siirtyvän sukupuolittain eriytyneisiin ruokavalioihin. Väitteitä naisten terveellisemmästä ja vähäenergisemmästä ruokavaliosta miesten ruokavalioon verrattuna on näkyvissä jo yläkoulussa. Tytöt syövät huomattavasti yleisemmin vähäenergisää vihanneksia ja hedelmiä kuin pojat, pojille taas maistuivat hampurilaiset ja hot dogit, perunalastut, pizza ja limsa yleisemmin kuin tytöille. Mitä vanhempia koululaisia tarkasteltiin, sitä suurempia olivat sukupuolten väliset ruokatottumusten erot: tytöt erottuivat 15-vuotiaina selvästi hampurilaisia,

TAULUKKO 2. Poikien ja tyttöjen vastaukset (%) ruokaväitteisiin.

Lähde: WHO-Koululaistutkimus.

	Pojat	Tytöt	p
Minulle on tärkeää, että ruokani....	%	%	
on vähäkalorista			<.001
Täysin samaa mieltä	4	13	
Jokseenkin samaa mieltä	29	51	
Jokseenkin eri mieltä	43	26	
Täysin eri mieltä	24	10	
on vähärasvaista			<.001
Täysin samaa mieltä	10	26	
Jokseenkin samaa mieltä	39	52	
Jokseenkin eri mieltä	35	18	
Täysin eri mieltä	16	4	
ei lihota			<.001
Täysin samaa mieltä	14	32	
Jokseenkin samaa mieltä	41	46	
Jokseenkin eri mieltä	32	17	
Täysin eri mieltä	13	5	
sisältää paljon proteiinia			<.001
Täysin samaa mieltä	24	15	
Jokseenkin samaa mieltä	51	58	
Jokseenkin eri mieltä	20	25	
Täysin eri mieltä	5	2	
(n)	(676)	(807)	

hot dogeja, perunalastuja ja pizzaa harvemmin syöväenä joukkona. (Ojala 2004.)

Pohdinta

WHO-Koululaistutkimuksen viimeisten tulosten mukaan sekä itsensä lihavaksi kokevien että ylipainoisten 15-vuotiaiden nuorten osuudet ovat kasvaneet. Nuorten ylipainoisuus alkoi yleistyä 1970-luvulta lähtien, mutta Riitta-kerttu Kaltiala-Heinon ynnä muiden (2003)

mukaan ylipainoisiksi itsensä kokevien nuorten osuus itse asiassa laski vuosien 1979 ja 1999 välillä ylipainoisuuden yleistymisestä huolimatta. Selityksenä tälle tutkijat pitivät sitä, että nuoret näyttivät vertaavan itseään ennemmin kavereihinsa kuin kulttuurin tarjoamiin ihannemalleihin. Merkitseekö lihavuuden kokemuksen yleistyminen 2000-luvulla sitä, että kulttuuristen mallien merkitys on kasvanut? Edellä mainitun selityksen mukaan koettu lihavuus olisi voinut jopa vähentyä, koska ylipainoisia vertailukohtia on nuorten joukossa enemmän.

Onko hoikkuudesta tullut yleinen, yhä arvostetumpi ominaisuus? Tyttöjen lineaarisesti vuosien mittaan lisääntynyt laihduttaminen ja laihutumisen kokeminen tarpeelliseksi kertoo näin käyneen ainakin heille. Lihavuuden kokemukset ovat tytöillä paljon yleisempiä kuin todellinen ylipainoisuus. Lisäksi lähes kaikki painoindeksin mukaan ylipainoiset 15-vuotiaat tytöt yrittivät pudottaa painoaan tai olivat sitä mieltä, että laihduttaa pitäisi. Myös runsaasti ylipainoiset eli lihavat pojat olivat tietoisia lihavuudestaan ja laihutumisen vaatimuksista, mutta kaikkia vähemmän ylipainoisia poikia eivät liikakilot vaivanneet.

Läskipelko ja lihashinku

Vaikka sukupuoliryhmien sisälläkin on vaihtelua sekä painon kokemisessa että syissä laihduttaa, liikkua ja valita syötävää, tyttöjen ja poikien tulokset poikkesivat erityisesti toisistaan tässä tutkimuksessa. Anne Puurosen (2006) kulttuuriseksi läskipeloksi nimittämä ilmiö näyttää rakentuvan painotetummin tyttöjen kuin poikien kokemusmaailmasta käsin. Lihavaksi itsensä kokevien tyttöjen osuus oli paljon suurempi kuin poikien vastaava. Hoikempaa olemusta itselleen haluavat tytöt eivät läheskään aina ole ylipainoisia. Sen sijaan pojat näyttävät kokevan olevansa lihavia vasta silloin, kun siihen todella on aihetta. Pojillakin on painonmuutostoiveita, mutta ne eivät kohdistu yksipuolisesti laihutumiseen kuten tytöillä. Poikien toiveet hajaantuvat kahteen suuntaan: osa heistä haluaa hoikistua ja osa tulla suuremmaksi.

Merja Koskelainen ynnä muut (2001) esittävät, että laihduttaminen ja painohuolet ovat yläkouluikäisillä tytöillä paitsi yleisiä, myös melkein pä normaatiivisia huolia. Siltä myös tämän tutkimuksen tulokset näyttivät, sillä varsin monet normaalipainoiset tytöt luokittelivat itsensä liian lihavaksi ja halusivat laihtua. Tyttöjen haaveisiin hoikemmasta vartalosta vaikuttanee mielikuva siitä, että nykyistä hoikempi olemus toisi mukanaan ihailua ja paremman elämän. Susan Paxtonin ynnä muiden (1991) tuloksissa lähes kaksi kolmasosaa nuorista uskoi, että laihdumisella olisi jonkinlaista vaikutusta heidän elämäänsä. Sukupuoliero tuli esille oletetuissa vaikutuksissa. Tytöt uskoivat laihduttamisen vaikuttavan myönteisesti elämäänsä, kun taas suurin osa pojista uskoi laihduttamisen vaikutuksen olevan kielteisistä. Voimme vain arvailla, vastasivatko tytöt WHO-Koululaistutkimuksen vartalon koon arviointikysymykseen ”aina voisi olla laihempi”-normin mukaan vai oliko huoli painosta todella merkityksellinen asia heidän elämässään. Ainaakin tytöt vastasivat laihduttamista koskevaan kysymykseen painoarviointinsa mukaisesti: laihtua pitäisi.

Pömpöttävän mahan poissaamisen kirjoitti muutama tyttö toiveekseen WHO-Koululaistutkimuksen esi- ja luotettavuustutkimuksessa. Toinen tyttöjen vastauksissa toistunut toive oli pienemmät reidet. Tarja Tolosen (2002) tutkimuksessa 15-vuotiaitten tyttöjen käsityksistä ihannenaiveudesta tuli esille tietty kuva naisen ruumiista, jossa reisien ja takamuksen tulee olla laihoja ja sen lisäksi vielä rasvattomia. Susan Bordo (1990) toi jo aikaisemmin esille vartalon kiinteyden ihanteen ja sen vaatimuksen, ettei hoikkakaan pakara saa tutista. Ihanne on hänen mukaansa johtanut siihen, että yhä hoikemmat ihmiset pitävät itseään lihavana. Tarja Tolonen (2002) kirjoittaa, että vaikka tytöt kritisoivat laihdusihannetta, he eivät silti voi välttyä ihanteen vaikutukselta arvioidessaan omaa kehoaan. Tytöt ovat myös herkempiä median ihannevertalokuvien vaikutukselle ja saavat kehotuksia laihtua sekä tyttö- että poikapuolisilta kavereiltaan tavallisemmin kuin pojat (McCabe & Ricciardelli

2001; Hargreaves & Tiggemann 2006).

Lihavuutta vähäisempi ylipaino ei vaikuta niin vakavalta asialta pojan kuin tytön kehossa tämänkään tutkimuksen valossa. Kehon muoto on pojille tärkeämpää kuin paino sinänsä, joten pieni painoindeksi mukainen ylipainoisuus ei välttämättä vaivaa heitä (Välimaa & Ojala 2004; McCabe & Ricciardelli 2001). Muita selityksiä tälle voi löytyä niin tutkimuksessa käytetyistä mittareista, biologiasta kuin kulttuuristakin. Mittaustekninen selitys voi olla, että lihaskin painaa. Pelkkä vaa’an lukema (= paino) ei erottele rasvaa lihaksesta. On kuitenkin melko epätodennäköistä, että niin suuri osuus kuin kolmasosa tässä painoindeksinsä perusteella ylipainoisiksi luokitelluista pojista, jotka eivät kokeneet olevansa liian lihavia, olisivat olleet erityisen lihaksikkaita. Puberteettiin liittyvä selitys on, että 15-vuotiaat pojat voivat kokea massan lisääntymisen positiivisena, tulevaa lihaksikasta vartaloideaalia enteilevänä asiana, koska fyysinen kehitys jatkuu. Samanikäisten tyttöjen lisääntyvä paino ja rasvakudoksen lisääntyminen etäännyttää heitä hoikasta ideaalivartalosta entisestään. (Hargreaves & Tiggemann 2006). Kulttuurinen selitys on, että miehet ovat saaneet olla suurempia, voimakkaampia ja lihavampiakin kuin naiset, kuten Johanna Mäkelä (2003) kirjoittaa.

Maarit Valtarin (2005) tulokset osoittivat ulkonäön olevan 15–19-vuotiaille tytöille ja pojille yhtä tärkeä, joten pojatkaan tuskin välttyvät ulkonäköpaineilta. Hyvännäköisyyden sisältö on kuitenkin erilainen tytöillä ja pojilla. Tämän tutkimuksen otsikon poikien painojen nostaminen viittaa sekä poikien ylipainoisuuden ripeään yleistymiseen että poikien haluun hankkia lihaksia. Molemmat tulivat ilmi käsillä olevista tuloksista. Poikien vartalonormin voisikin muotoilla ”aina voisi olla lihaksikkaampi”, sillä joka viides 15-vuotias poika pitää itseään liian laihana. Itsensä liian laihoiksi kokevien poikien osuudet ovat pysyneet samalla tasolla vuosien saatossa (Välimaa & Ojala 2004). Suurin osa vuoden 2006 aineiston itseään liian laihana pitävistä pojista oli vähintään normaalipainoisia, joten on epätodennäköistä, että he haluaisivat lisää

rasvakudosta kehoonsa. Sen sijaan lihasmassan kasvua toivotaan (McCabe & Ricciardelli 2001; Murnen ym. 2003). Tämän tutkimuksen tuloksissa lihasmassan kasvattaminen oli lähes kaikille pojille erittäin tai melko tärkeä liikkumisen syy ja ruuan proteiinipitoisuuskin oli tärkeää noin 80 prosentille kaikenpainoisista pojista.

Naisellinen keveys

Tytöillä ylipainoisuus ei ole yhtä yleistä kuin pojilla ja sukupuolten välinen ero ylipainoisuusosuuksissa kasvaa iän myötä. Tytöt näyttävät pystyvän välttämään ylipainon kertymistä paremmin kuin pojat. Onko syynä tyttöjen tiukemmasta painontarkkailusta johtuva kevyempi ruokavalio? Suoraa vastausta ei WHO-Koululaistutkimuksen kyselytulosten avulla voida antaa, mutta viitteitä löytyy. Tytöt vähentävät runsasenergiesten ja lihottavina pidettyjen elintarvikkeiden syöntiä yläkouluun aikana, jolloin ylipaino-ohueletkin tytöillä lisääntyvät (Ojala 2004; Välimaa & Ojala 2004). Tuloksen voi toki tulkita tyttöjen paremmaksi ravitsemus- ja terveystietoudeksi, mutta terveellistä syömistä kuvatessaankin teini-ikäiset tytöt keskittyivät ulkonäköseikkoihin ja laihutumiseen (Croll ym. 2001). Tämänkin tutkimuksen ruokavalinnan kysymyksissä ruuan keveys ja ei-lihottavuus olivat tytöille paljon tärkeämpiä kuin pojille.

Jyrki Pöysän (2004) mukaan kasvikset ja niiden syömiseen liittyvä terveysajattelu on sukupuolistettu naisia koskeviksi, vaikka terveellinen ruokavalio on yhtä tarpeellinen miesten hyvinvoinnin kannalta. Ruuan kosmetisoituminen, ruoka kauneuden tuottajana ja muodikkouden merkinä, näkyy ruokakuvien aaltolina naistenlehdissä, perhelehdissä ja ruokalehdissä (Massa ym. 2006). Painonhallintakin, silloin kun sillä tarkoitetaan painon kertymisen ehkäisyä, näyttää sukupuolistuneen naiselliseksi. Kevytruokaohjeet, kaloreitten kulutustaulukot, laihduttamisohjeet ja laihdutusuotemainokset on useimmiten suunnattu niiden käyttäjille – naisille. Koulussa kotitalous- ja terveystiedon opettajien sekä terveydenhoitajien ammattikuntien vahva naisvaltaisuus vahvistaa tätä

sukupuolistamista tahattomasti. Väheneekö poikien kasvisten syöminen yläkouluiässä siksi, että he haluavat erottua ruokavalinnoillaan naisista ja naisellisiksi miellettyistä kevytruokatyylisestä ja terveystietoisuudesta? Minna Autio ja Chiara Lombardini-Riipinen lainaavat toisaalla tässä teoksessa nuoren miehen terveellistä elämäntapaa käsittelevää kirjoitusta, jossa hän kertoo jonkinasteisen protestoinnin terveyden väkisin edistämistä vastaan kuuluvan normaaliin miehiseen kehitykseen. Pojat kokevat yleensäkin terveysaiheet naisten alueelle kuuluviksi (Välimaa 2000). Kysymys voi olla myös siitä, etteivät tosimiehet syö rehuja tai valitse kasviksia lautaselleen painonhallinta- tai ulkonäkösyistä. Pojat kertovat pitävänsä myös vartalon muodosta ja ulkonäöstä puhumista naisellisena tai homoseksuaalisuuteen viittavana (Hargreaves & Tiggemann 2006).

Kulttuurinen paine hoikkuuteen on vähäisempi pojilla kuin tytöillä, eikä kevyt ruokavalio tai liikkuminen ylipainon välttämisen vuoksi puhuttele poikia. Tälläkin asialla on kääntöpuolensa. Jatkuva painon ja energiankulutuksen tarkkailu tuskin edistää kenenkään kehon tarpeiden kuuntelemista ja syömistä säätelemistä. Äärimmäisessä tapauksessa se johtaa syömishäiriöihin. Yleensä ottaen ”turha” itsensä lihavaksi kokeminen ja laihduttaminen ovat olleet ja ovat edelleen tyttöjen juttuja.

Hiipivät kilot

Painonhallinnan peruskeinot ovat ainakin tiedollisella tasolla tuttuja nuorille. Ylipainosta pyritään eroon ja asenteet lihavuutta kohtaan kovenevat, mutta ylipainoisuuden yleistymisen jatkuu edelleen. Vuoden 2006 WHO-Koululaistutkimuksen tulosten mukaan jo joka viides 15-vuotiaista pojista ja joka kahdeksas samanikäisistä tytöistä oli ylipainoinen. Ilmo Massa ynnä muut (2006) pohtivat, käykö niin, että ruumiin ihanteet ja todellisuus erkanevat: ihanteeksi on asetettu hoikkuus, mutta todellisuus on laihdutus- ja fitnessbisnekselle markkinoita tuottava lihavuus.

Lihavuutta käsittelevässä Painavaa asiaa painosta -konsensuslausumassa (2005) selitetään ylipainaisuuden yleistymistä yksinkertaisesti siten, että syömme enemmän kuin kuluttamme. Ruokaa, jonka energiatiheys on kasvanut, on runsaasti ja lähes aina saatavissa. Elintarvikkeiden suhteellinen hinta on tuloihin nähden alentunut, pakkaus- ja annoskoot ovat suurentuneet ja ruokaviestit, kuten mainonta, lisääntyneet. Mika Pantzar (1988) kirjoitti jo parikymmentä vuotta sitten, etteivät elintarvikkeet ole enää perushyödykkeitä vaan tavaroita siinä missä esimerkiksi vaatteet. Lapset ja nuoret ovat merkittävä elintarvikkeiden kuluttajaryhmä, minkä voi havaita jo heille kohdistettujen elintarvikemainosten määrästä. Ylipainon ehkäisyssä epäterveellisen ruuan markkinointia lapsille pyritäänkin rajoittamaan (Epäterveellisen ruoan ... 2005). Samalla kun mahdollisuuksia syödä ja ostaa on yhä enemmän, energiaa kuluu aikaisempaa vähemmän työssä, työ- ja koulumatkoilla ja kotona vaikkapa taloustöissä. Muita energiankulutusta vähentäviä tekijöitä ovat istuva elämäntyyliimme ja luontaisten liikkumismahdollisuuksien vähentyminen.

Lihava nuori on yleensä tietoinen sekä kiloistaan että painonhallinnan keinoista. Harva nuori syö tietoisesti tullakseen lihaksi eivätkä lihavat vanhemmat tietoisesti lihota lastaan, vaikka niin usein silti käy. Ylipainaisuuden yleistymisessä on kysymys laajemmasta asiasta kuin pelkistä yksilöllisistä, tietoisista valinnoista. Ylipainoepidemian perimmäinen syy, ravitsemuksellisen tasapainon rikkoutuminen, liittyy kulttuuristen rakenteiden muuttumiseen (Mäkelä 2003). Syöminen oli aikaisemmin enemmän luonnon, paikallisuuden ja tradition kahleissa kuin nykypäivänä (Massa ym. 2006). Ajoittainen ruuan niukkuus ja ruumiillinen työ huolehtivat siitä, ettei ylipainoa kertynyt.

Ylipainaisuuden yleistymistä selittävät ja edesauttavat tekijät ovat mukana nuoren arjessa saman aikaan kun ulkonäkö on korostuneen tärkeä asia. Ylipainoiskeskustelu, vaikka sen takana olisikin hyvää tarkoittava huoli terveydestä, tuonee mukaan oman jännitteensä erityisesti

ylipainoisten mutta myös muidenkin nuorten identiteettityöhön. Ruumiillisuus ja ruoka ovat muuttuneet jatkuvan pohdinnan kohteeksi, koska meillä on siihen nykypäivänä mahdollisuus. Erityisesti tytöt ovat omaksuneet nämä pohdinnat. Tosin, Ilmo Massan ynnä muiden (2006) sanoin: mitä enemmän yritämme hallita itseämme, sitä herkemmin tunnemme epävarmuutta.

Viitteet

- 1 Lainaukset ovat yläkoululaisten kirjoittamia vastauksia WHO-Koululaistutkimuksen esi- ja luotettavuustutkimuksen kysymykseen ”Haluaisitko muuttaa jotain ulkonäössäsi?”.
- 2 Cole ym. (2000) määrittivät erilliset raja-arvot iän mukaan puolen vuoden välein 2-18-vuotiaille tytöille ja pojille Brasilian, Ison-Britannian, Hongkongin, Alankomaiden, Singaporen ja Yhdysvaltojen laajojen aineistojen pituus- ja painokäyrien avulla.
- 3 Käypä hoito -suosituksissa aikuisten liikapaino jaetaan luokkiin lievä (painoindeksi 25–29,9), merkittävä (30–34,9), vaikea (35–39,9) ja sairaaloinen lihavuus (40 ja yli).
- 4 Lainaukset ovat yläkoululaisten kirjoittamia vastauksia WHO-Koululaistutkimuksen esi- ja luotettavuustutkimuksen kysymykseen ”Mitä painonhallinnalla mielestäsi tarkoitetaan?”.
- 5 ”Liikun, koska...” -väitteet (15 kpl) olivat: haluan pitää hauskaa, haluan olla hyvä urheilussa, haluan voittaa, haluan saada uusia kavereita, haluan parantaa terveyttäni, haluan tavata kavereitani, haluan päästä hyvään kuntoon, haluan näyttää hyvältä, nautin liikkumisen aikaansaamista tunteista ja tuntemuksista, haluan miellyttää vanhempiani, haluan olla ”cool”, haluan hallita painoani, liikunta on jännittävää ja innostavaa, haluan laihtua, haluan saada lisää lihasmassaa.
- 6 Tilastollisessa testauksessa käytettiin Khiin neliötestiä. Ylipainoiset pojat ja tytöt pitivät painonhallintaa ja laihtumista erittäin tärkeinä tai tärkeinä liikkumisen syinä tilastollisesti erittäin merkitsevästi ($p < .001$) yleisemmin kuin normaalipainoiset nuoret.
- 7 Kysely on muokattu Steptoen & Pollardin (1995) kyselystä, jolla selvitetään ruokavalinnan perusteita.
- 8 Khiin neliötestin mukaan ero normaali- ja ylipainoisten nuorten vastauksissa ruokaväitteisiin oli tilastollisesti merkitsevä pojilla vähärasvaisuuden ($p = 0.001$) ja ei-lihottavuuden ($p = 0.001$) väitteissä ja tilastollisesti melkein merkitsevä vähäkalorisuuden ($p = 0.016$) väitteessä. Normaali- ja ylipainoisilla tytöillä oli tilastollisesti merkitsevä ero vähäkalorisuuden ($p = 0.011$) ja tilastollisesti melkein merkitsevä tulos ei-lihottavuuden ($p = 0.046$) väitteissä.

Lähteet

- Bordo, Susan (1990). Reading the slender body. Teoksessa Jacobus, Mary ym. (toim.) *Body/Politics. Women and the discourse of science*. New York: Routledge, 83–112.
- Cole, Tim J & Bellizzi, Mary C & Flegal, Katherine M & Dietz, William H (2000). Establishing a standard definition for overweight and obesity worldwide: International survey. *British Medical Journal* 320(1240), 1240–1243.
- Croll, Jillian K & Neumark-Sztainer, Diane & Story, Mary (2001). Healthy eating: What does it mean to adolescents? *Journal of Nutrition Education* 33(4), 193–198.
- Currie, Candace & Roberts, Chris (2004). Introduction. Teoksessa Currie, Candace ym. (toim.): *Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey. Health Policy for Children and Adolescents No. 4*. Copenhagen: World Health Organization, 1–8.
- Epäterveellisen ruoan markkinointi lapsille Euroopassa (2005). Projekti. Lapset, lihavuus ja siihen liittyvät vältettävissä olevat krooniset sairaudet. Vaiheen 1 raportti. Euroopan sydänverkoston EHN & Suomen sydänliitto. www.sydänliitto.fi/.../ri_FI/raportit_etusivu/_files/76261893372313826/default/Lasten_raportti_040505.pdf [viitattu 10.5.2006].
- Harjunen, Hannele (2002). The construction of an acceptable female body in Finnish schools. Teoksessa Sunnari, Vappu & Kangasvuo, Jenny & Heikkinen, Mervi (toim.) *Gendered and sexualized violence in educational environments*. Oulu: University of Oulu, 81–94.
- Hargreaves, Duane A & Tiggemann, Marika (2006). Body image is for girls. A qualitative study of boys' body image. *Journal of Health Psychology* 11(4), 567–576.
- Janssen, Ian & Craig, Wendy & Boyce, William & Pickett, William (2004). Associations between overweight and obesity with bullying behaviours in school-aged children. *Pediatrics* 113(5), 1187–1194.
- Kaltiala-Heino, Riittakerttu & Kautiainen, Susanna & Virtanen, Suvi M & Rimpelä, Arja & Rimpelä Matti (2003). Has adolescents' weight concern increased over 20 years? *European Journal of Public Health* 13(1), 4–10.
- Kautiainen, Susanna (2005). Trends in adolescent overweight and obesity in the Nordic countries. *Scandinavian Journal of Nutrition* 49(1), 4–14.
- Kouluterveyskyselyn valtakunnalliset tulokset (2006). Indikaattorikuviot: muutokset 2000–2006. Stakes. <http://info.stakes.fi/NR/rdonlyres/A9A97C52-2CD5-41CE-82E6-FB58206F0DBC/0/kokoaineisto2006.ppt#258,3,Dia 3> [Viitattu 7.9.2006]
- Koskelainen, Merja & Sourander, Andre & Helenius, Hans (2001). Dieting and weight concerns among Finnish adolescents. *Nordic Journal of Psychiatry* 55(6), 427–431.
- Laitinen, Jaana & Sovio, Ulla (2005). Nuorten lihavuuden kehityssuunnat. Tuloksia Pohjois-Suomessa syntyneiden tutkimuksesta. *Suomen Lääkärilehti* 60(42), 4231–4235.
- Latner, Janet D & Stunkard, Albert J (2003). Getting worse: the stigmatization of obese children. *Obesity Research* 11(3), 452–456.
- Lihavuus – painavaa asiaa painosta konsensuslausuma (2005). Lääkäriseura Duodecim. <http://www.duodecim.fi/kotisivut/docs/f61073350/lausuma261005.pdf>. [Viitattu 10.5.2006]
- Massa, Ilmo & Lillunen, Anu & Karisto, Antti (2006). Ruokaan liittyvät uudet merkitykset. Teoksessa Mononen, Tuija & Silvasti, Tiina (toim.): *Ruokakysymys. Näkökulmia yhteiskuntatieteelliseen elintarviketutkimukseen*. Helsinki: Gaudemus, 156–182.
- McCabe, Marita P & Ricciardelli, Lina A (2001). Parent, peer, and media influences on body image and strategies to both increase and decrease body size among adolescent boys and girls. *Adolescence* 36(142), 225–240.
- Mulvihill, Caroline & Nemeth, Agnes & Vereecken, Carine (2004). Body image, weight control and body weight. In Currie, Candace ym. (eds.): *Young people's health in context: international report from the HBSC 2001/01 survey. WHO Policy Series: Health policy for children and adolescents, Issue 4*. Copenhagen: WHO Regional Office of Europe 2004, 120–129.
- Muris, Peter & Meesters, Cor & van der Blom & Willemien & Mayer, Birgit (2005). Biological, psychological, and sociocultural correlates of body change strategies and eating problems in adolescent boys and girls. *Eating Behaviors* 6, 11–22.
- Murnen, Sarah K & Smolak, Linda & Mills, J Andrew & Good, Lindsey (2003). Thin, sexy women and strong, muscular men: Grade-school children's responses to objectified images of women and men. *Sex Roles* 49(9/10), 427–437.
- Mustajoki, Pertti (2006). Mitä sanat liikapaino, ylipaino ja lihavuus tarkoittavat. *Suomen Lääkärilehti* 61(19), 2093.
- Mäkelä, Johanna (2003). Luonnosta kulttuuriksi. Teoksessa Mäkelä, Johanna & Palojoiki, Päivi & Sillanpää, Merja (toim.): *Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin*. Helsinki: WSOY, 34–73.
- Männistö, Satu & Lahti-Koski & Marjaana, Tapanainen & Heli, Laatikainen & Tiina & Vartiainen, Erkki (2004). Lihavuus ja sen taustat Suomessa – liikakilot kasvavana haasteena. *Suomen Lääkärilehti* 59 (8), 777–781.
- Ojala, Kristiina (2004). Nuorten ruokatottumusten muutoksia 1986–2002. Teoksessa Kannas, Lasse (toim.): *Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksista. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Terveiden edistämisen tutkimuskeskus julkaisuja 2*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 79–111.
- Ojala, Kristiina & Vuori, Mika & Välimaa, Raili & Villberg, Jari & Tynjälä, Jorma & Kannas, Lasse (2005). Reasons for exercise inventory koulukyselyssä: mittarin

- reliabiliteetti- ja rakennevaliditeettitarkastelua. *Liikunta & tiede* 42(6), 30–38.
- Pantzar, Mika (1988). Kirjoituksia ruuan valinnasta: Kotitalous muuttuvien liikennemerkkien yhteiskunnassa. Esitelmiä ja kirjoituksia N:o 4. Helsinki: Työväen taloudellinen tutkimuslaitos.
- Paxton, Susan J & Wertheim, Eleanor H & Gibbons, Kay & Szumkler, George I & Hillier, Lynne & Petrovich, Janice L (1991). Body image satisfaction, dieting beliefs and weight loss behaviors in adolescent girls and boys. *Journal of Youth and Adolescence* 20(3), 361–379.
- Puuronen, Anne (2006). Läskin yhteiskunnallinen seuloenta. Teoksessa Puuronen, Anne (toim.): *Terveystaju. Nuoret, politiikka ja käytäntö*. Julkaisuja 63. Helsinki: Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, 134–145.
- Pöysä, Jyrki. (2004). Ruoka ja maskuliinisuus. Teoksessa Knuutila, M & Pöysä, J & Saarinen, T (toim.): *Suulla ja kielellä. Tulkintoja ruuasta*. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura, 121–139.
- Raitakari, Olli T & Juonala, Markus & Kähönen, Mika & Taittonen, Leena & Laitinen, Tomi & Mäki-Torkko, Noora & Jarvisalo, Mikko J & Uhari, Matti & Jokinen, Eero & Rönnemaa, Tapani & Åkerblom, Hans K. & Viikari & Jorma S. (2003). Cardiovascular Risk Factors in Childhood and Carotid Artery Intima-Media Thickness in Adulthood: The Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *The Journal of the American Medical Association* 290(17), 2277–2283.
- Roberts, Chris & Alexander, Leslie & Currie, Dorothy & Haug, Ellen & Komkov, Alexander & Tynjälä, Jorma & Vuori, Mika (2005). HBSC Research Protocol for 2005/06 Survey. Section 2, Scientific rationales for focus areas: Physical Activity.
- Rytkönen, Annikka (2006). Aika paljon on kyllä liian laihoja. *Keskisuomalainen* 25.8.2006.
- Salmivalli, Christina (1998). Koulukiusaaminen ryhmäilmionä. Helsinki: Gaudeamus.
- Stephoe, Andrew & Pollard, Tessa M (1995). Development of a measure of the motives underlying the selection of food: the food choice questionnaire. *Appetite* 25(3), 267–284.
- Strauss, Richard S (1999). Self-reported weight status and dieting in a cross-sectional sample of young adolescents: National Health and Nutrition Examination Survey III. *Archives of Pediatrics & Adolescent Medicine* 153(7), 741–747.
- Tolonen, Tarja (2002). Tyttöjen käsityksiä ihannanaisuudesta. Teoksessa Puuronen, Anne & Välimaa, Raili (toim.): *Nuori Ruumis*. Helsinki: Gaudeamus, 73–88.
- Valtari, Maarit (2005). Ulkonäön merkitys, elämän tavoitteet ja niiden yhteydet kulutukseen. Teoksessa Wilska, Terhi-Anna (toim.): *Erilaiset ja samanlaiset. Nuorisobarometri 2005*. Helsinki: Nuorisosaian neuvottelukunta, Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, Opetusministeriö, 82–97.
- van Dam, Rob M & Willett, Walter C & Manson, JoAnn E & Hu, Frank B (2006). The Relationship between Overweight in Adolescence and Premature Death in Women. *Annals of Internal Medicine* 145(2), 91–97.
- Vanhala, Mauno & Vanhala, Pasi & Kumpusalo, Esko & Halonen, Pirjo & Takala, Jorma (1998). Relation between obesity from childhood to adulthood and the metabolic syndrome: population based study. *British Medical Journal* 317(7154), 319–320.
- Villberg, Jari & Tynjälä, Jorma (2005). WHO-Koululaistutkimuksen Suomen aineistot 1984–2002. Teoksessa Kannas, Lasse (toim.): *Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 v. Terveiden edistämisen tutkimuskeskus julkaisuja 2*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 239–246.
- Välimaa, Raili (2000). Poikien paikka terveyspuheessa. *Nuorisotutkimus* 18, 48–57.
- Välimaa, Raili (2002). Nuoret ja ulkonäön merkitys. Teoksessa Puuronen, Anne & Välimaa, Raili (toim.): *Nuori Ruumis*. Helsinki: Gaudeamus, 89–106.
- Välimaa, Raili & Ojala, Kristiina (2004). Nuorten paino, laihduttaminen ja painon kokeminen 1984–2002. Teoksessa Kannas, Lasse (toim.): *Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa. WHO-Koululaistutkimus 20 vuotta. Terveiden edistämisen tutkimuskeskus julkaisuja 2*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 55–78.
- Välimaa, Raili & Ojala, Kristiina & Tynjälä, Jorma & Villberg, Jari & Kannas, Lasse (2005). 15-vuotiaitten ylipaino ja painon kokeminen WHO-Koululaistutkimuksessa. *Suomen Lääkärilehti* 60(47), 4843–4849.
- Williams, Joanne & Wake, Melissa & Hesketh, Kylie & Maher, Elise & Waters, Elizabeth (2005). Health-related quality of life of overweight and obese children. *The Journal of American Medical Association* 293(1), 70–76.