

**This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.**

**Author(s):** Harjunen, Hannele

**Title:** Lihavuus ja lihavuuden stigma

**Year:** 2023

**Version:** Published version

**Copyright:** © 2023 Tieteentekijöiden liitto

**Rights:** In Copyright

**Rights url:** <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

**Please cite the original version:**

Harjunen, H. (2023). Lihavuus ja lihavuuden stigma. *Acatiimi*, 25(4), 20-26.  
[https://acatiimi.fi/wp-content/uploads/2023/09/at0423\\_pdf-150dpi\\_06\\_09\\_klo10-41-002.pdf](https://acatiimi.fi/wp-content/uploads/2023/09/at0423_pdf-150dpi_06_09_klo10-41-002.pdf)

---

IN ENGLISH  
acatiimi.fi

# Lihavuus ja lihavuuden stigma

Lihavuus on ollut 2000-luvulla vilkkaan keskustelun ja kommentoinnin kohde Suomessa ja globaalisti. Lihavuus tuntuu olevan läsnä kaikkialla, olipa sitten kyse terveystietämisestä, koko kansan laihdutus kampanjoista tai uhkakuvilla pelottelevista otsikoista, pohtii liikuntasosiologian apulaisprofessori Hannele Harjunen.



HANNELE HARJUNEN



HANNELE HARJUNEN

**L**ihavuudesta on puhuttu terveyden näkökulmasta jo pitkään, mutta nykyisen kaltainen kaikkialla läsnä oleva ilmiö siitä on tullut vasta viime vuosikymmeninä. Ilmiö toden totta puhuttaa meitä, olipa puhe sitten lihavia ihmisiä hyväksikäyttävästä viihteestä, kuten television erilaisista kilpailaidutus- ja muodonmuutosohjelmista, viime vuosina valtavirtaistuneesta kehopositiivisuusliikkeestä tai lihavuusaktivismista.

Lihavuuskeskustelun kiihtymiseen on vaikuttanut myös se, että tutkimuksessa ja julkisessa keskustelussa tapahtui 2000-luvun taitteessa kaksi merkittävää muutosta tai paradigman siirtymää. Yhtenä tärkeänä tekijänä olivat WHO:n julkistamat raportit, joissa lihavuus nostettiin yhdeksi merkittävimmistä

globaaleista terveysongelmista ja -uhista, joka vaati maailmanlaajuisia toimenpiteitä. Tämä käynnisti kiivaan keskustelun, tutkimuksen ja toiminnan aallon. Lihavuudesta alettiin puhua kulkutaudin tavoin maailmanlaajuisesti leviävänä tarttuvana sairautena.

**Keskustelun vaihetta, joka sisälsi moraalisen paniikin piirteitä, on kutsuttu ”lihavuuspaniikiksi”.**

Keskustelua alkoi pian hallita niin kutsuttu lihavuusepidemiadiskurssi. Lihavuuden sanottiin uhkaavan muun muassa kansantaloutta ja -terveyttä sekä maanpuolustuskyyä. Lihavia ihmisiä syytettiin niin ilmastomuutoksesta, öljykriisistä kuin maailman nälkäongelmasta. Lihavuuden ennaltaehkäisemiseksi ja vähentämiseksi käynnistettiin kansallisia toimintasuunnitelmia ja kampanjoita. Osa keinoista oli selvästi rankaisuluonteisia. Esimerkiksi Isossa-Britanniassa ihmisiä on uhattu sosiaalietuuksien menetyksillä tai lasten huostaanotolla. Keskustelun vaihetta, joka sisälsi moraalisen paniikin piirteitä, on kutsuttu ”lihavuuspaniikiksi”.

### **LAAJENTUVA TUTKIMUS**

Toinen tärkeä muutos koskee itse lihavuustutkimusta. Lihavuustutkimustieto alkoi 2000-luvun ensimmäisen vuosikymmenen puolivälistä alkaen laajentua myös sitä pitkään lähes yksin hallinneen lääketieteellisen kentän ulkopuolelle. Biomedikaalinen lihavuustutkimuksen näkökulma lihavuuteen on ollut kapea. Se on lähestynyt ilmiötä sairauden, sen hoidon ja terveystieteiden kautta. Lihavat ihmiset näyttäytyvät tässä kehyksessä sairaina ja hoidettavina, toimenpiteiden kohteina.

Kuten nykyään ymmärretään, lihavuus ei ole, eikä ole koskaan ollut, vain lääketieteellinen tai terveystieteellinen kysymys. Se on aina myös yhteiskunnallinen kysymys, jolla on sosiaaliset, poliittiset ja taloudelliset ulottuvuutensa. Lihavuuteen liittyy voimakas stigma, joka vaikuttaa negatiivisesti ihmisten kokemuksiin ja

kohteluun yhteiskunnassa. Lihavuus on aina myös intersektionaalinen kysymys. Esimerkiksi sukupuoli, ihonväri ja vammaisuus ovat ominaisuuksia, jotka kumuloivat toistensa vaikutuksia.

Lihavuus kytkeytyy siten muihin sosiaalista oikeudenmukaisuutta koskeviin kysymyksiin, kuten seksismiin, rasismiin ja ableismiin.

### **MONITIEELLINEN TUTKIMUSKOHDE**

Edellä mainitut yhteiskunnalliset ulottuvuudet olivat pitkään alituttuja ja -ymmärrettyjä. 1990-luvun loppupuolelle saakka merkittävä osuus lihavuutta koskevasta tiedosta jäi tieteellisen mielenkiinnon ulkopuolelle. Näitä olivat esimerkiksi lihaviin ihmisten omakohdattaiset kokemukset tai lihavuuden stigman sosiaaliset seuraukset, niiden laajuus ja merkitys. Lihavuuden laaja-alaisempi tutkimus on yleistynyt 2000-luvulla. Nykyisin lihavuutta tutkitaan esimerkiksi yhteiskunta-, liikunta- ja oikeustieteiden sekä humanistisilla aloilla.

Eri oppialojen sisällä tapahtuvan tutkimuksen lisäksi kymmenen viime vuoden aikana on kehittynyt erityinen monitieteeseen lihavuuden tutkimukseen erikoistunut tieteenala, niin kutsuttu ”fat studies” tai joskus myös ”critical fat studies”. Se on saavuttanut jalansijaa eritoten angloamerikkalaisessa akateemisessa maailmassa. Huomattavaa on, että myös biomedikaalisen tutkimusperinteen sisällä on alkanut nousta esiin yhä enemmän perinteistä paradigmaa kriittisesti tarkastelevia ääniä, jotka hahmottavat lihavuuden monitahoisen luonteen.

# **Lihavuuteen liittyy voimakas stigma, joka vaikuttaa negatiivisesti ihmisten kokemuksiin ja kohteluun yhteiskunnassa. Lihavuus on aina myös intersektuaalinen kysymys.**

### **LIHAVUUDEN STIGMA**

Viime vuosina tutkimuksessa ja julkisessa keskustelussa on alettu puhua erityisesti lihavuuden stigmasta ja sen vaikutuksista. Stigmalla tarkoitetaan ihmistä tai ihmisryhmää sosiaalisesti hyvin negatiivisesti leimaavaa ominaisuutta. Lihavuuden on todettu olevan vahvasti leimaava ominaisuus, jolla voi olla yksilön kannalta hyvin vakavia seurauksia.

Lihavuuteen liitetty stigma on monikerroksinen. Lihavuus stigmatizoi yhtäältä normatiivisesta vartalon koosta poikkeavan ulkomuodon vuoksi, mutta myös siksi, että lihavuuteen, toisin sanoen lihaviin ihmisiin, yhdistetään stereotyyppisesti piirteitä, joita pidetään sosiaalisesti ja moraalisesti arveluttavina tai tuomittavina. Näitä ovat esimerkiksi laiskuus, passiivisuus ja itsekontrollittomuus.

Vähintään implisiittisesti oletetaan, että lihavuuden ja edellä mainittujen ominaisuuksien välillä on syy-seuraussuhde, eli että ih-

misestä tulee niiden vuoksi lihava. Yksilökeskeinen ja syyllistävä ajattelutapa on antanut pontta käsitykselle lihavuudesta henkilökohtaisena ongelmana, josta yksilön pitää yksin hankkiutua eroon. Sosiaaliset, taloudelliset ja poliittiset taustatekijät jäävät näin huomiotta.

Voidaan sanoa, että lihavuus stigmatizoi ihmisen moninkertaisesti, ja kaikki tasot ovat yhteydessä toisiinsa. Normalisoitu ja ”luonnollistettu” ennakkoluulo ja joskus suoranaisten lihavuusfobia ohjaa ja määrittelee usein suhdetta lihavuuteen ja lihaviin ihmisiin, olipa kyse yksilöistä tai instituutioista.

Näyttää siltä, että lihavuudesta on tullut entistäkin paheksuttavampi ominaisuus. Tähän on vaikuttanut 2000-luvulla vallitsevaksi yhteiskunnalliseksi ja kulttuuriseksi suuntaukseksi muotoutunut ajattelu, joka suuntautuu uusliberaalin tehokkuus-, suorittamis- ja mitauskeskeisen lähetyksellisen myötä elämän intiimeille alueelle, kuten ruumiiseen ja ruumiisuhteeseen.

## **Tapa puhua lihavuudesta ja painosta voi ylläpitää ja tuottaa lihavuuden stigmaa tai lieventää sitä. Sanoista muotoutuu käytäntöjä.**

Esimerkiksi julkisessa keskustelussa lihavista ihmisistä on puhuttu tehottomina, tuottamattomina ja kansantaloudelle kalliina kansalaisina.

Lihavuusepidemiadiskurssi on luonteeltaan lääketieteellisen-moraalis-taloudellinen. Halussa kontrolloida ruumiin kokoa, olipa kyse yksilöstä tai yhteiskunnasta, ei ole kyse vain paremmasta terveydestä tai hyvinvoinnista, vaan myös siitä, mitä pidetään sosiaalisesti normaalina ulkomuotona, hyveellisenä tai hyväksyttävänä elämäntapana ja -toimintana.

### **LIHAVUUDEN STIGMAN SEURAUKSET**

Lihavuuden stigman vaikutukset ovat laaja-alaiset, ja ne läpäisevät koko kulttuurimme. Lihavuusepidemiadiskurssi on entisestään vahvistanut stigmaa. Se on vaikuttanut merkittävästi käsityksiin lihavuudesta kysymyksenä ja suhtautumiseen lihaviin ihmisiin. Stigma ilmenee esimerkiksi ihmisiin kohdistuvina ennakkoluuloina, negatiivisina stereotyyppinä, epäasiallisena kohteluna, syrjintänä, kiusaamisena ja elämän läpäisevänä laihdutus-kulttuurina. Lihavat ihmiset kokevat stigman

vaikutukset kaikilla keskeisillä elämänalueilla, kuten esimerkiksi työelämässä, terveydenhuollossa, koulutuksessa, vapaa-ajan harrastuksissa ja sosiaalisissa suhteissa.

Etenkin lihavat naiset kokevat syrjintää työelämässä palkkauksessa, uralla etenemisessä ja rekrytoinnissa. Lihavat ihmiset kokevat usein saavansa epäasiallista ja ennakkoluuloista kohtelua terveydenhoidossa ja kokevat häirintää harrastaessaan liikuntaa julkisilla paikoilla.

Mediassa lihavuus ja etenkin sen eliminointi on keskeistä sisältöä. Koko perheen viihteenä ja hyvinvoinnin nimissä markkinoitdut laihdutusohjelmat ovat tehokas tapa opastaa aina uusi sukupolvi lihavuuden kammon ja laihdutus-kulttuurin pariin. Lihavuusfobisessa kulttuurissa ja yhteiskunnassa elävät ihmiset omaksuvat lihavuuteen kohdistuvan kriittisen arvioinnin varhain.

On tärkeää tunnistaa, että lihavuuteen liittyvä nurja suhtautuminen ja negatiiviset asenteet eivät vaikuta vain lihaviin ihmisiin, vaan kaikkiin sen vaikutuspiirissä eläviin. Nykyisin jo päiväkotikäiset lapset suhtautuvat kriittisesti vartalonsa kokoon. Sama jatkuu

teini-iässä ja aikuisuudessa. Tutkimuksissa on havaittu, että lihavuuden stigma vaikuttaa sekä fyysiseen että henkiseen hyvinvointiin. Siihen liittyvät usein häpeän, syyllisyyden ja ahdistuksen tunteet, ja sillä on todettu olevan yhteys syömishäiriökäyttäytymiseen, liikkumisen välttelyyn sekä muihin terveysseuraamuksiin.

Monet terveysongelmista, jotka on usein yhdistetty lihavuuteen, voidaan liittää myös lihavuuden stigmaan. Tämä näyttäytyy päivittäisessä elämässä esimerkiksi kapeiden ulkonäkönormien tavoitteluna, ulkonäköpaineina, syömisen tarkkailuna tai rajoitta-

misena, jatkuvana laihduttamisena tai itsensä mittaamisena sekä pakonomaisen liikkumisen muodossa.

### **KOHTI VASTUULLISEMPAA PUHETTA**

Lihavuuden stigmat laaja-alaisen negatiivisten vaikutusten vuoksi on tärkeää, että lihavuudesta puhutaan vastuullisesti ja kiinnitetään erityistä huomiota puhettavan ei-stigmatisoituuteen.

Valtioneuvoston rahoittama Sydänliiton, Jyväskylän yliopiston ja Syömishäiriöliiton yhteinen kaksivuotinen hanke: *Kohti vastuullisempaa ja eettisempää painopuhetta ja -käytäntöjä*

# GAALA TAI PROMOOTIO

## KAUPUNGIN KOMEIMMAT TILAT

PIKKU-FINLANDIA  
Töölönlahden rannalla  
sales@finlandiatalo.fi  
finlandiatalo.fi

 50  
FINLANDIA  
TALO HALL

## Essee

päätyi tammikuussa 2023. Hankkeessa tarkasteltiin sekä stigmaa ylläpitäviä ja tuottavia yksilöllisiä ja rakenteellisia seikkoja että lihavuuden sen kohteiden kokemuksia. Tarkastelun kohteena olivat lihavuutta ja lihavia ihmisiä koskevat tiedot ja käytännöt, lihaviin ihmisten kohtelu, sosiaaliset tekijät, kuten syrjintä, moraalinen arviointi ja kulttuurinen lihavuusfobia. Erityisesti kiinnitettiin huomiota terveydenhoito- ja liikunta-alaan, mediaan ja päättäjiin sekä heidän ymmärrykseensä lihavuuden stigmasta.

On muistettava, että lihavuudesta ei voi puhua stigmatoiden ilman, että stigma siirtyy myös puheeseen lihavista ihmisistä. Tapa

puhua lihavuudesta ja painosta voi ylläpitää ja tuottaa lihavuuden stigmaa tai lieventää sitä. Sanoista muotoutuu käytäntöjä. ▲



**HANNELE HARJUNEN** on liikuntasosiologian apulaisprofessori liikunnan yhteiskuntatieteissä Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Hän tutkii lihavuutta, sukupuolta ja ruumiin normeja.

Professoriliitto järjestää

### YLIOPISTOJEN RAHOITUSMALLI -webinaarisarjan

[keskiviikko 4.10. klo 14-15](#)

Yliopistojen rahoitus ja kannustimet

**Hannu Vartiainen**, mikrotalousteorian professori, Helsingin yliopisto

[keskiviikko 11.10. klo 14-15](#)

OKM:n korkeakoulujen ohjauksen ja rahoitusmallin arvioinnin keskeiset tulokset

**Anne-Mari Järvelin**, Senior Consultant, Partner, 4Front Oy

[perjantai 10.11. klo 14-15](#)

Paneelikeskustelu:

Yliopistojen rahoitusmallin uudistaminen

**Anita Lehikoinen**, kansliapäällikkö, OKM

**Jussi Kivistö**, hallintotieteiden ja korkeakouluhallinnon professori, Tampereen yliopisto

**Mika Lähteenmäki**, venäjän kielen ja kulttuurin professori, OKM:n rahoitusmallityöryhmän jäsen, Jyväskylän yliopisto

Juontaja: **Anna Lehmusvesi**, toimittaja

Liiton jäsenet saavat webinaarilinkit sähköpostitse.



PROFESSORILIITTO  
PROFESSORFÖRBUNDET  
FINNISH UNION OF UNIVERSITY PROFESSORS