

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

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

**Title:** 15-vuotiaiden nuorten ylipaino ja painon kokeminen WHO-koululaistutkimuksessa

**Year:** 2005

**Version:** Published version

**Copyright:** © Suo-men Lää-kä-ri-liit-to, 2005

**Rights:** In Copyright

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

**Please cite the original version:**

Välimaa, R., Ojala, K., Tynjälä, J., Villberg, J., & Kannas, L. (2005). 15-vuotiaiden nuorten ylipaino ja painon kokeminen WHO-koululaistutkimuksessa. *Suomen Lääkärilehti*, 60(47), 4843-4849.  
<https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/15-vuotiaiden-ylipaino-ja-painon-kokeminen-who-koululaistutkimuksessa/>

# 15-vuotiaiden ylipaino ja painon kokeminen WHO-koululaistutkimuksessa

RAILI VÄLIMAA ■ KRISTIINA OJALA ■ JORMA TYNJÄLÄ ■ JARI VILLBERG ■ LASSE KANNAS

## Lähtökohdat

Lasten ja nuorten ylipainoisuus on yleistynyt monissa länsimaissa. Tässä artikkelissa tarkastellaan kansainvälisen WHO-koululaistutkimuksen perusteella ylipainoisuuden esiintymistä 15-vuotiailla nuorilla sekä näiden nuorten oman painon kokemista ja painon pudottamisen yleisyyttä Euroopassa, Amerikassa ja Israelissa.

## Menetelmät

Tutkimusaineisto on osa kansainvälistä WHO-koululaistutkimusta (HBSC study). Aineisto kerättiin standardoiduilla kyselylomakkeilla koululuokissa kouluvuonna 2001/2002.

## Tulokset

Maiden väliset erot ylipainoisuuden esiintyvyydessä olivat suuret. Yleisintä se oli Yhdysvalloissa, jossa kolmannes pojista ja viidesosa tytöistä oli ylipainoisia. Vastaavanlainen sukupuolten välinen ero ilmeni lähes kaikissa tutkimusmaissa.

Ylipainoiset tytöt kokivat poikia yleisemmin olevansa liian lihavia, ja he myös laihduttivat yleisemmin kuin pojat.

Suomalaisista tytöistä ylipainoisia oli noin 8 %, pojista 17 %.

## Päätelmät

Ylipainoiset nuoret ovat yleisesti tietoisia omasta ylipainostaan: he kokevat itsensä liian lihaviksi ja pitävät painon pudottamista ajankohtaisena.

Nuorten ylipainoisuuden ennaltaehkäisy on heidän hyvinvointinsa ja terveytensä kannalta ensiarvoisen tärkeää. Yltäkylläisessä kulutuskulttuurissa tämä ei kuitenkaan ole yksinkertaista.

Ylipainoisuuden ehkäisy vaatii nuorten ja heidän perheidensä erilaiset lähtökohdat huomioon ottavia elämäntapamuutoksia tukevia toimintakäytäntöjä. Näiden kehittämiseksi tarvitaan interventiotutkimusta.

muodostaa kuva omasta kehosta, ja koettu paino on osa tätä kuvaa. Tytöillä teini-ikänsä fyysisiin muutoksiin kuuluu kehon rasvan lisääntyminen (5), mikä aiheuttaa usein tyytymättömyyttä omaan kehoon ja painoon. Lähes joka toinen suomalainen 13–16-vuotias tyttö on mielestään liian lihava, kun taas suomalaispojista itseään liian lihavana pitää noin joka viides (6,7,8,9,10,11). Samankaltaisia tuloksia tyttöjen tyytymättömyydestä painoonsa on myös muualta länsimaista (12,13,14), mutta maiden välisiä vertailutietoja on niukasti saatavilla.

Oman painon kokeminen ja laihduttaminen ovat yhteydessä toisiinsa. Nuorten laihduttamisen ja painonhuolien takana näyttää olevan vahvemmin kokemus lihavuudesta kuin todellinen ylipaino (12,15). WHO-koululaistutkimuksen mukaan aikavälillä 1994–2002 laihduttavien 15-vuotiaitten suomalaistytöjen osuus vähintään kaksinkertaistui: vuoden 2002 kyselyssä 15 % tytöistä ilmoitti olevansa kyselyn ajankohtana laihdutuskuurilla. Lisäksi noin yksi kolmesta 15-vuotiaasta tytöstä oli mielestään laihdutuskuurin tarpeessa, vaikkei kyselyhetkellä laihduttanutkaan. Laihduttaminen yleistyi hieman myös pojilla tarkastelujakson aikana (11). Laihduttavien suomalaisnuorten osuudet olivat kuitenkin pieniä verrattuna esimerkiksi yhdysvaltalaisiin teini-ikäisiin nuoriin, joista puolet tytöistä ja kolmannes pojista ilmoitti pyrkivänsä pudottamaan painoaan (16).

Ylipainoisten nuorten oman painon kokemista ja laihduttamisen yleisyyttä ei kansainvälisesti ole juurikaan tutkittu. Tiedot oman painon arvioimisesta ja painon pudottamisesta kertovat yli-

**L**ihavuus on WHO:n (1) mukaan globaali ongelma myös lasten ja nuorten keskuudessa. Lihavuuden lisääntymisen myötä tyypin 2 diabetes on yleistymässä yhä nuorempien sairaudeksi. Tämä merkitsee tervey-

denhoitokustannusten lisääntymistä tulevina vuosina. Suomalaisen nuorten ylipainoisuus ja lihavuus ovat yleistyneet huomattavasti parin viime vuosikymmenen aikana (2,3,4).

Nuoruusiän yksi kehitystehtävä on

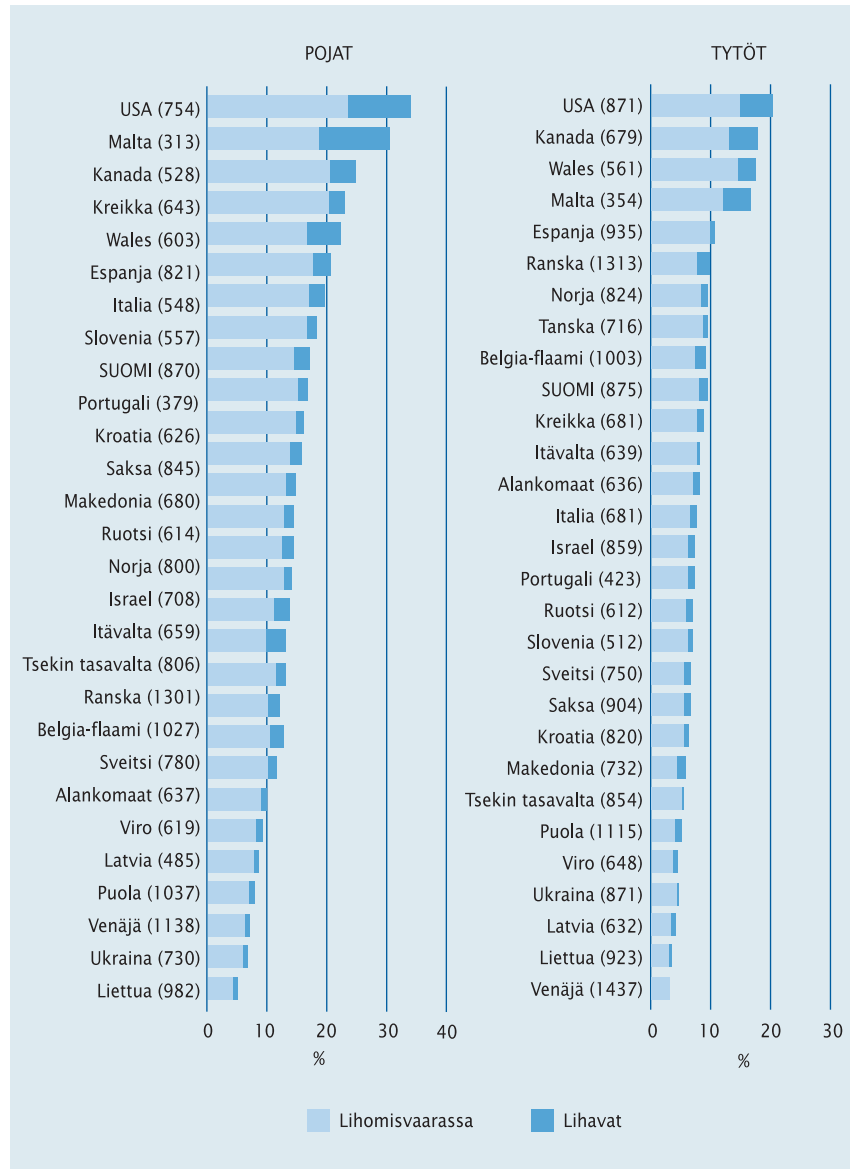
painoisten nuorten asenteista omaa painoan kohtaan ja ovat tärkeitä suunniteltaessa toimenpiteitä ylipainoisuuden ehkäisemiseksi ja hoitamiseksi. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan WHO-koululaistutkimuksen kansainvälisen aineiston perusteella 15-vuotiaiden nuorten ylipainoisuuden esiintymistä ja ylipainoisten nuorten käsitystä omasta painostaan ja painon pudottamisen yleisyyttä Euroopassa, Israelissa ja Pohjois-Amerikassa.

### AINEISTO JA MENETELMÄT

Tutkimuksen aineisto on osa kansainvälistä WHO-koululaistutkimusta (Health Behaviour in School-aged Children, HBSC study), joka on Maailman terveysjärjestön Euroopan alue toimiston kanssa yhteistyössä toteutettu pitkäkestoinen 11-, 13- ja 15-vuotiaitten lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia sekä terveystyötymistä selvittävä tutkimus.

Koko maata edustavat aineistot kerättiin syksyn 2001 ja kevään 2002 aikana kansainvälisen tutkimusprotokollan mukaisella standardoidulla kysymyslomakkeella, johon oppilaat vastasivat nimettöminä oppitunnin aikana opettajan valvonnassa. Poikkeuksen tähän muodostivat Saksa ja Italia, joissa kerättiin alueelliset aineistot. Belgiassa kerättiin erilliset edustavat aineistot flaamin ja ranskankielisiltä alueilta. Tässä artikkelissa keskitytään 15-vuotiaisiin nuoriin. Mukana tutkimuksessa ovat ne maat, joissa vähintään 85 % sekä työtöistä että pojista oli ilmoittanut painonsa ja pituutensa. Puuttuvien tietojen vuoksi aineistosta poistettiin ranskankielinen Belgia, Englanti, Grönlanti, Irlanti ja Skotlanti. Unkari poistettiin, koska siellä painon pudottamista kysyttiin kansainvälisestä protokollasta poikkeavalla tavalla. Artikkelissa on mukana 29 maata ja aluetta. Puhdistetun aineiston koko maittain ja sukupuolittain esitetään kuviossa 1. Tarkemmat tiedot aineistonkeruusta ja tutkimusprotokollasta löytyvät tutkimuksen www-sivuilta <http://www.hbcs.org/> ja viimeisimmästä kansainvälisestä tutkimusraportista (17).

Nuorten ilmoittamista pituuksista ja painoista laskettiin painoindeksit, joiden avulla tarkasteltiin ylipainoisuutta ja lihavuutta. Ylipainoisuuden ja lihavuuden raja-arvoina käytettiin kansainvälisiä lapsille ja nuorille tarkoitettuja ikä- ja sukupuolispesifisiä painoindeksin raja-arvoja (18). Ylipainoisiksi kutsutaan tässä tutkimuksessa kaik-



Kuvio 1. 15-vuotiaiden tyttöjen ja poikien ylipainoisuuden (lihomisvaarassa olevat ja lihavat) yleisyys (%).

kia niitä nuoria, joiden painoindeksi on yhtä suuri tai ylittää raja-arvon, joka vastaa aikuisilla arvoa 25 kg/m<sup>2</sup>, ylipainoiset nuoret on luokiteltu lihomisvaarassa oleviin (vastaa aikuisten BMI:tä 25–29,9 kg/m<sup>2</sup>) ja lihaviin nuoriin (vastaa aikuisten BMI  $\geq$  30 kg/m<sup>2</sup>).

Nuorten käsitystä omasta painostaan kysyttiin seuraavasti: Pidätkö itseäsi ...? Vastausvaihtoehdot olivat: liian laiha, hieman liian laiha, sopivan kokoisena, hieman liian lihavana, liian lihavana. Vastaukset luokiteltiin kolmeen luokkaan: laiha, sopiva, lihava. Painon pudottamisen yleisyyttä selvitetiin kysymyksellä: noudatko tällä hetkellä tiettyä ruokavaliota tai

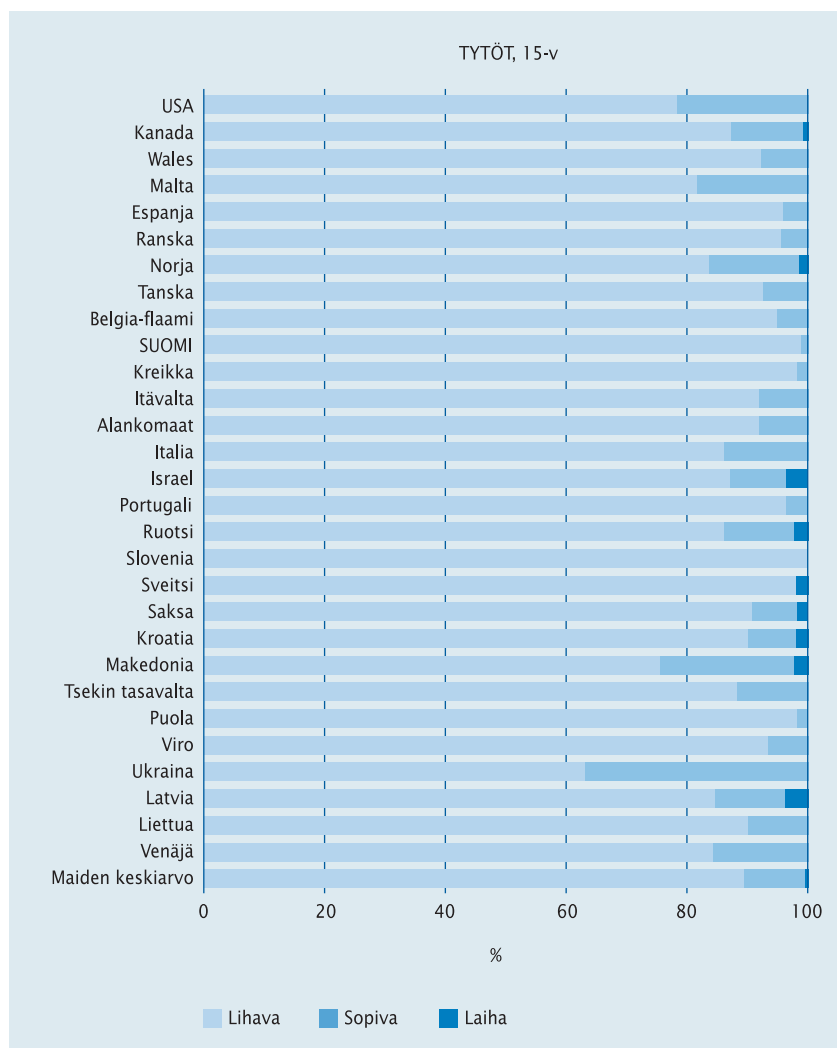
yritätkö muuten pudottaa painoasi? Vastausvaihtoehdot olivat: En, painoni on ok; En, mutta minun pitäisi laihtua; En, koska olen liian laiha; Kyllä.

Tilastolliset analyysit suoritettiin SPSS for Windows (versio 12) -ohjelmistolla.

### TULOKSET

#### Painoindeksin mukainen ylipaino

Tyttöjen ylipainoisuus vaihteli kahdestakymmenestä prosentista kolmeen prosenttiin. Yleistä ylipainoisuutta oli Yhdysvaltojen lisäksi Kanadassa, Wale-



Kuvio 2. 15-vuotiaiden ylipainoisten tyttöjen käsitys omasta painostaan (%).

sisä ja Maltalla, jälkimmäisissä maissa noin 17 % tytöistä oli ylipainoisia. Liavia näiden maiden tytöistä oli noin 3–5 %. Harvinaisinta tyttöjen ylipainoisuus oli Baltian maissa sekä Venäjällä, Ukrainassa ja Puolassa. Pohjoismaiden välillä ei ollut suuria eroja tyttöjen ylipainoisuuden esiintymisessä. Suomalaisista, norjalaisista ja tanskalaisista tytöistä ylipainoisia oli noin yhdeksän prosenttia, ruotsalaisista kuusi prosenttia. Liavia Pohjoismaiden tytöistä oli prosentin verran (kuvio 1).

Pojilla ylipainoisuus, myös lihavuus, oli yleisempää kuin tytöillä kaikissa tutkimusmaissa. Ylipainoisten poikien osuudet olivat suurimmat Yhdysvalloissa ja Maltalla, missä noin kolmannes pojista oli ylipainoisia. Kanadassa ja Kreikassa noin neljännes pojista oli ylipainoisia, kun taas Walesissa, Espanjassa ja Italiassa noin vii-

dennes. Liavia pojista oli 2–12 %. Yleisintä lihavuus oli Maltalla ja Yhdysvalloissa, Kanadan ja Walesin pojista liavia oli noin 5 %. Ylipainoisten poikien osuudet olivat pienimmät samoissa maissa kuin tytöillä, eli Baltian maissa sekä Venäjällä, Ukrainassa ja Puolassa. Pohjoismaissa noin 15 % pojista oli ylipainoisia, Suomessa luku oli hieman suurempi (17 %), liavia pojista oli 1–3% (kuvio 1).

#### Ylipainoisten nuorten käsitys omasta painosta

Suurin osa painoindeksin mukaan ylipainoisista tytöistä arvioi itekin painavansa liikaa, sillä tutkimuksessa mukana olleista 29 maasta ja alueesta 18:ssa yli 90 % ylipainoisista tytöistä piti itseään liian lihavana. HBSC-maiden keskiarvo oli 90 %. Sloveniassa peräti kaikki painoindeksin mukaan yli-

painoisiksi luokitellut tytöt myös kokivat olevansa liavia. Sopivan kokoisena itseään piti ylipainoisista tytöistä keskimäärin 10 %, lukua nosti Ukraina, jossa 37 % ylipainoisista tytöistä piti itseään sopivan kokoisena. Pohjoismaiden ylipainoisten tyttöjen arviot omasta lihavuudesta vaihtelivat Norjan 83 %:sta Suomen 98 %:iin (kuvio 2).

Ylipainoiset 15-vuotiaat pojat eivät kokeneet omaa painoaan samoin kuin tytöt. Verraten moni poika piti painoaan sopivana, jotkut kokivat itsensä jopa liian laihaiksi. Ylipainoisten poikien itsensä lihavaksi kokeminen vaihteli Itävallan 81 %:sta Liettua 37 %:iin, keskimäärin 63 % ylipainoista pojista piti itseään lihavana. Yhdysvalloissa ja Maltalla, missä ylipainoisuuden esiintyminen oli yleisintä, korkeintaan 60 % ylipainoisista pojista piti itseään lihavana. Pohjoismaissa ylipainoisten poikien arviot omasta lihavuudesta vaihtelivat Norjan 51 %:sta Tanskan 70 %:iin (kuvio 3).

#### Painonpudottamisen yleisyys

Valtaosa ylipainoisista tytöistä joko laihdutti parhaillaan tai oli mielestään laihduttamisen tarpeessa. Tutkimusajankohtana painoan pudottavien ylipainoisten tyttöjen osuudet vaihtelivat Liettuan 27 %:sta Tanskan 79 %:iin. Pohjoismaissa painoan pudottavien ylipainoisten tyttöjen osuudet olivat pienimmät Ruotsissa ja Suomessa, joissa noin kolmannes tytöistä laihdutti tutkimusajankohtana. Maissa, joissa ylipainoisten tyttöjen osuudet olivat suurimmat, aktiivisia laihduttajia oli 47–54 %. Korkeintaan 15 % ylipainoisista tytöistä (Alankomaat) ilmoitti, ettei laihduta koska oma paino on sopiva (kuvio 4).

Painoindeksin mukaan ylipainoiset pojat pudottivat painoaan tai ajattelivat, että heidän pitäisi laihduttaa huomattavasti harvemmin kuin samanikäiset ylipainoiset tytöt. Yleisintä ylipainoisten poikien painon pudottaminen on Yhdysvalloissa (37 %) ja Tanskassa (35 %). Suomalaiset ylipainoiset pojat laihduttivat harvemmin (13 %) kuin muiden Pohjoismaiden ylipainoiset pojat. Painoan pudottavien ylipainoisten poikien osuudet olivat pienimmät Ukrainassa ja Portugalissa (kuvio 5).

Kaikissa tutkimusmaissa huomattavasti suurempi osa ylipainoisista pojista kuin tytöistä piti painoaan sopivana eikä edes harkinnut laihduttamista. Arviot vaihtelivat Ukrainan 58 %:sta

Italian 15 %:iin, HBSC-maiden keskiarvo oli 32 %. Muutama prosentti ylipainoisista pojista piti itseään liian lihavana, eikä tämän vuoksi pitänyt painon pudottamista ajankohtaisena (kuvio 5).

### POHDINTA

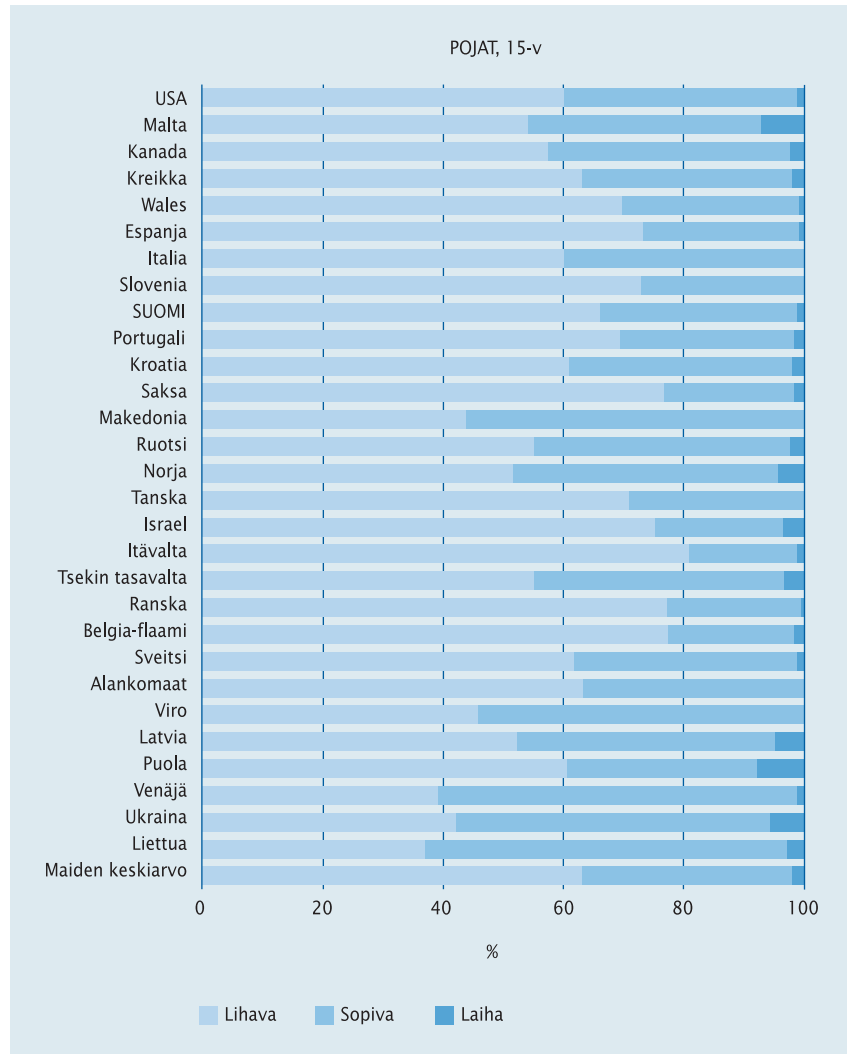
Selvästi harvinaisinta nuorten ylipainoisuus oli itäisen Euroopan maiden, eli Baltian maiden, Venäjän ja Ukrainan alueella. Syinä lienevät maiden kansantalouden tilanne, länsimaisen pikaruokakulttuurin puuttuminen tai vähäisyys tutkimusajankohtana (2001/2002) sekä kotiruokakulttuurin vahvuus.

Länsimainen, jatkuvaa napostelua ja virvoitusjuomien juomista, runsaita annoksia ja paljon piilorasvoja sisältävä ruokakulttuuri on saanut Yhdysvaltojen, Kanadan ja Walesin lisäksi jansijaa myös Välimeren alueella. Jos nuoria houkuttava pikaruokamahdollisuus tulee perinteisen välimerellisen, lasten säännöllisestä syömisestä huolehtivan ruokakulttuurin lisäksi, voi nuoren saama energiamäärä nousta hyvin suureksi. Tämä lienee yksi Maltan, Espanjan ja Kreikan ylipainoisuustuloksia selittävät tekijä.

Kansainvälisessä 29 maan ja alueen nuorten ylipainoisuuden esiintyvyyden vertailussa suomalaiset pojat sijoittuvat kärkipäähän. He olivat 9. sijalla, kun taas suomalaiset tytöt olivat tarkastelussa keskivaiheilla.

Ylipainoisuuden esiintymisessä oli löydettävissä jonkinlaista maantieteellistä ja kulttuurista jakaantumista, mutta ylipainoisten nuorten painon kokeminen ja painon pudottaminen ovat ilmiöitä, joiden perusteella maita on tässä tutkimuksessa vaikea ryhmitellä. Painoindeksin mukaisen ylipainon ja oman painon kokemisessa ilmeni kuitenkin selvä sukupuoliero: valtaosa ylipainoisista tytöistä piti itseään liian lihavana (HBSC ka 90 %), mutta pojista selvästi harvempi (HBSC ka 63 %).

Ylipainoiset tytöt laihduttivat tutkimusajankohtana yleisemmin kuin ylipainoiset pojat. Heillä oli myös selvästi poikia enemmän paineita laihduttamiseen. Pojat sen sijaan kokivat painonsa verraten yleisesti sopivaksi, eivätkä siksi edes harkinneet laihduttamista. Suomalaiset ylipainoiset pojat kokivat painonsa kuten HBSC-maiden ylipainoiset pojat keskimäärin, tytöt sen sijaan pitivät keskimääräistä yleisemmin itseään lihavana. Suomalaisten ylipainoisten painoan pudottavien poikien ja tyttöjen osuudet olivat pienemmät



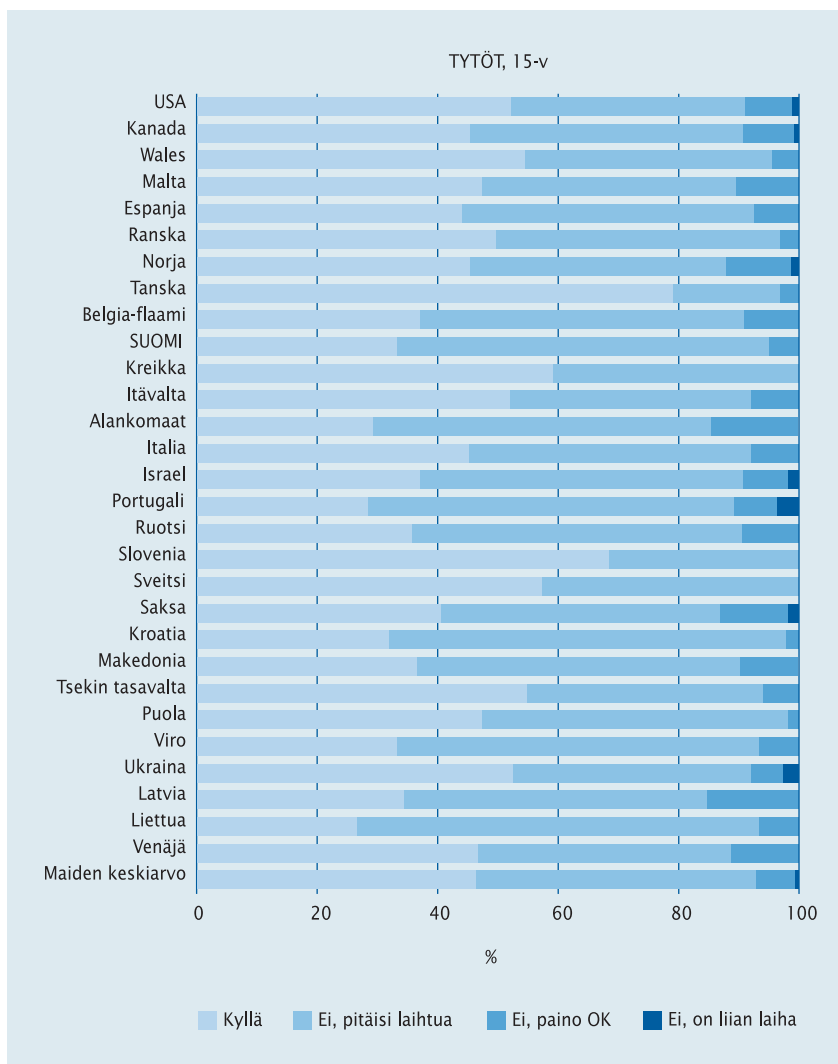
**Kuvio 3. 15-vuotiaiden ylipainoisten poikien käsitys omasta painostaan (%).**

kuin HBSC-maissa keskimäärin.

Oman painon arvioinnissa vertaisryhmät ovat tärkeitä. Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan ajanjaksolla 1979–1999 itseään lihavana pitävien 12–18-vuotiaitten suomalaistyttyjen osuudet ovat hienoisesti laskeneet (10). Tämä liittyyne lihavuuden yleistyminen ja ehkä myös realistisempaan oman painon arviointiin. Mielenkiintoista on myös se, että vaikka ylipainoisten poikien osuus on Nuorten terveystapatutkimuksen mukaan kasvanut ajanjaksolla 1979–1999, niin poikien käsityksissä painostaan ei ole tapahtunut muutosta. Pojat ovat tyttöjä vähemmän sidoksissa painoon liittyviin ulkonäköpaineisiin, he kokevat yleisesti murrosikään liittyvän lihasmassan lisääntymisen ja hartioiden levenemisen myönteisinä. Myös kansain-

välisessä vertailussa pojat pitävät omaa kehoaan tyttöjä yleisemmin sopivan kokoisena eivätkä ylipainoisinaan juuri laihduttaneet.

Aikaisempien tutkimusten perusteella tyttöjen tyytymättömyys omaan painoon ja normaalipainoistenkin tyttöjen laihduttaminen ovat yleisiä ilmiöitä, sillä jo viisivuotiaiden tyttöjen käsitykset laihduttamisesta heijastelevat heidän äitiensä laihdutuskäyttäytymistä (19). Laihduttamisesta on nyky-yhteiskunnassa tehtykin suoranaista naisellinen hyve, joka koskee lähes kaikkia naisia, mutta erityisesti ylipainoisia. Populaarijulkaisujen laihduttamisohjeissa keskitytään yleensä kuitenkin lähes pelkästään ulkomuodon parantamiseen, hyvin harvoin mainitaan ylipainon terveydellisiä riskejä, esimerkiksi tyyppin 2 diabetesta.



Kuvio 4. 15-vuotiaiden ylipainoisten tyttöjen painon pudottamisen yleisyys (%) tutkimuksen kyselyhetkellä.

**Tästä asiasta tiedettiin**

Lasten ja nuorten ylipainoisuus on yleistynyt viime vuosikymmeninä.

Ylipainoisuus on yleisempää pojilla kuin tytöillä.

Tytöt ovat poikia yleisemmin huolissaan omasta ylipainostaan, tytöt myös laihduttavat poikia yleisemmin.

**Tämä tutkimus opetti**

Ylipainoisuus on entistä enemmän myös Välimeren maiden vitsaus. Jopa 12 % pojista on lihavia.

Pojat eivät ole yhtä yleisesti tietoisia omasta ylipainostaan, eivätkä pidä painon pudottamista yhtä ajankohtaisena kuin tytöt.

Ruokailun, liikunnan ja unen tasapaino on viesti, jota on välitettävä nuorille ja heidän perheilleen monipuolisesti ja monikanavaisesti.

Tässä WHO-koululaistutkimuksen kansainväliseen aineistoon perustuvassa tutkimuksessa tytöt näyttäisivät olevan verraten motivoituneita tekemään jotain omalle ylipainolleen. He joko laihduttivat parhaillaan tai pitivät laihduttamista tarpeellisena. Poikien käsitykset omasta painosta olivat positiivisempia ja laihduttaminen harvinaisempaa kuin tytöillä. Tämä heijastanee suurempaa yhteiskunnallista toleranssia miesten ylipainoisuudelle ja sitä, ettei poikien ylipainoisuutta ja painon hallintaa käsitellä mediassa yhtä yleisesti kuin tyttöjen vastaavia ilmiöitä. Tutkimuksen mukaan kuitenkin myös monet pojat näyttäisivät olevan valmiita toimimaan ylipainonsa suhteen. Nuorten oman tietoisuuden herättämiseksi ja asiallisten ja oikeiden painon hallinnan keinojen toteuttamiseksi he

tarvitsivat juuri omalle ikäryhmälleen kohdennettua, nuoriin vetoavaa ja monipuolista tiedottamista ja materiaalia. Poikien etuna painon hallinnassa tyttöihin verrattuna on se, että heidän pituuskasvunsa on 15-vuoden iässä yleensä vielä kesken, joten painon pudottamisen sijaan oikeiden ruokailu-, liikunta- ja nukkumistottumusten omaksuminen sulattanee ylimääräisen rasvan ajan myötä (20).

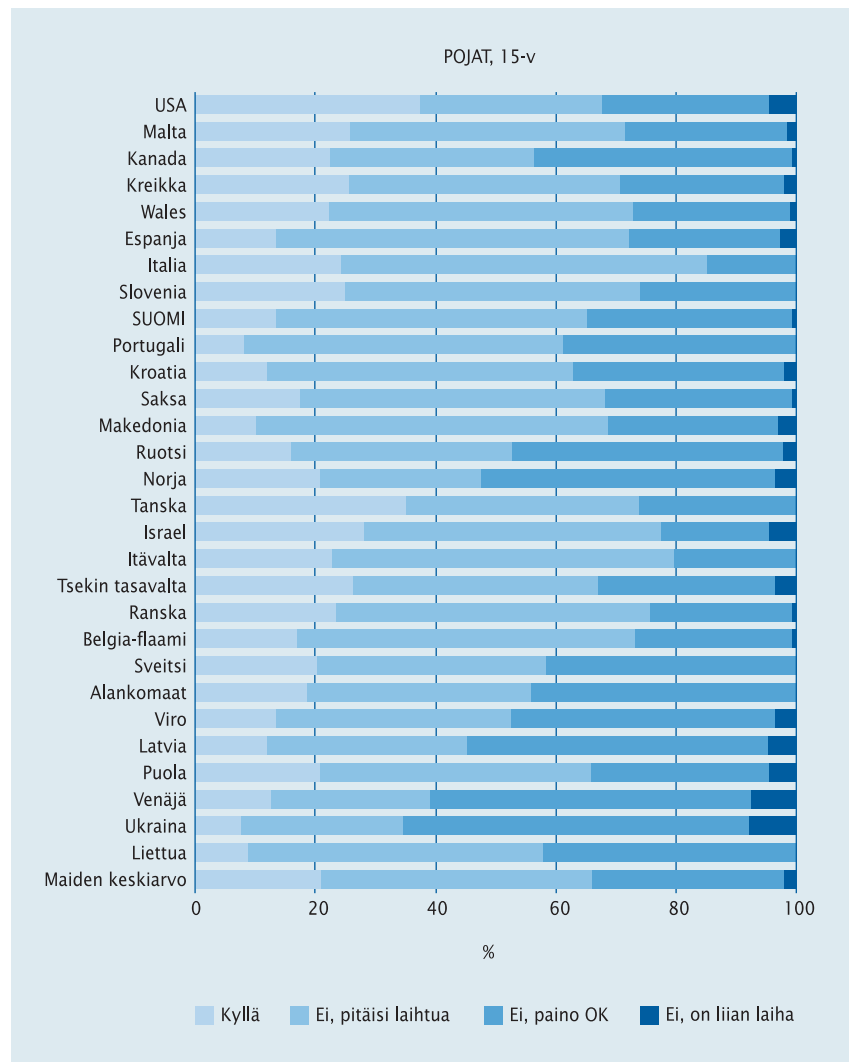
Tutkimuksen tulokset perustuvat nuorten itse ilmoittamiin arvoihin. Aikaisempien tutkimusten mukaan nuorten ilmoittamat pituus- ja painotiedot ovat melko luotettavia ja ylipainoisuusluokittelu niiden perusteella lasketuista painoindekseistä on onnistunut hyvin (21,22). Ongelmana tutkimuksessa olivat suuret puuttuvien tietojen osuudet. Mahdollisimman laajan

kansainvälisen vertailun toteuttamiseksi mukaan otettiin ne maat, joissa 85 % nuorista oli ilmoittanut pituutensa ja painonsa. Yhtenä syynä puuttuviin tietoihin on kouluterveydenhuollon palvelujen sisältöjen ja saatavuuden erot tutkimusmaissa. Osassa maista oppilaita ei mitata ja punnita säännöllisesti koulussa. WHO-koululaistutkimuksen kansainvälisessä aineistossa pituus- ja painotietojen raportoimatta jättäminen on yhteydessä seuraaviin tekijöihin: matala sosioekonominen asema; fyysinen inaktiivisuus; painon pudottaminen tutkimusajankohtana tai painon pudottamisen harkitseminen sekä vähäinen hedelmien ja vihannesten kulutus. Lisäksi paino- ja pituustietojen raportoimatta jättäminen on yhteydessä ylipainoisuuden yleisyyteen kyseisessä maassa ja nuor-

ren omaan kehottymättömyyteen (23).

WHO-koululaistutkimus antaa kuitenkin mahdollisuuden laajaan kansainväliseen vertailuun, mikä on tärkeää, koska suurella todennäköisyydellä lihavista lapsista ja nuorista tulee lihavia aikuisia (24,5,25). Tässä tutkimuksessa ylipainoisuus oli yleisintä maissa, joissa ruokakulttuuri ei suosii tiettyjä ruoka-ainoja, ruokailun säännöllisyyttä tai kohtuutta tai pikaruokakulttuuri on nuoren muun aterioinnin lisänä kasvattamassa energiansaantia. Ylipainoisuuden ehkäisyssä ja hoitamisessa tulee kiinnittää erityistä huomiota elämäntapaan ja sitä määrittäviin yksilö- ja yhteisö- ja yhteiskuntatason tekijöihin. Globaalissa kulttuurissa tarvitaan ilmiöiden kriittistä tarkastelua. Kaupallinen ruokatalous ei kysele, oletko jo kylläinen; se myy houkuttelevilla mielikuvilla ja haluttavilla maku-elämyksillä hyvin syöneellekin vielä yhden annoksen. Elämäntapavalintojen kokonaisvaltainen ja kriittinen tarkastelu yhdessä nuoren itsensä ja hänen perheensä kanssa voi antaa hyviä työkaluja arjen päätöksentekotilanteisiin. Erityisesti lihomisvaarassa olevat pojat ja heidän perheensä olisi heräteltävä kiinnostumaan elämäntapamuutoksista, koska 15–24-vuotiaat miehet ovat olleet Suomessa nopeimmin lihavoitunut ryhmä (26,4).

Aikaisempien tutkimustulosten perusteella nuoret toisaalta kokevat paino- ja pudottamishuolia ja toisaalta turhaan paino- ja pudottamishuolia (11,23). Kouluterveydenhuollon, koulun terveystieteiden ja terveys-tiedon opetuksen yhteisin ponnistuk-sin tulisi lisätä nuorten ja heidän per-heidensä kykyä kriittisesti tarkastella nykykulttuuriin liittyvää ulkonäkökes-keisyyttä sekä terveysviesteillä leikittelevää mainontaa. Toisaalta nuorten aiheuttomien paino- ja pudottamishuolien vastapuolena ovat todellisen ylipainoisuuden ja liha-vuuden yleistymisen. Lihavuuden ennaltaehkäisyssä perusterveydenhuolto ja perheet sekä nuoret itse ovat suuren haasteen edessä nykyisessä sosiaalisessa tilanteessa, missä ruoka-ajat, koh-tuus ja valintojen rajallisuus ovat menettäneet asemansa jatkuvalle naposte-lulle, suurille annoksille, valmisruo-kien yleistymiselle ja valintojen moni-naisuudelle samanaikaisesti kun pai-kallaan istuva, passiivinen elämäntapa (27) on osalle nuorisoa yhä yleisem-pää. Oikein suunnattujen, nuorten ja heidän perheidensä erilaisten elämänti-lanteiden huomioon ottavien ja erityi-



Kuvio 5. 15-vuotiaiden ylipainoisten poikien painon pudottamisen yleisyys (%) tutkimuksen kyselyhetkellä (vuonna 2001/2001).

sesti nuoria koskettavien elämäntapa-muutoksia tukevien toimintakäytäntö- jen kehittäminen vaatii alueelle myös interventiotutkimusta.

#### KIRJALLISUUTTA

- World Health Organisation. 2000. Obesity: Preventing and Managing the Global Epidemic. Geneva. WHO Technical Report Series No 894.
- Rimpelä M, Rimpelä A, Vikat A, Hermanson E, Kaltiala-Heino R, Kosunen E, Savolainen A. miten nuorten terveys on muuttunut 20 vuoden kuluessa? Suom Lääkäril 1997;52:2705–12.
- Kautiainen S, Rimpelä A, Vikat A, Virtanen SM. Secular trends in overweight and obesity among Finnish adolescents in 1977–1999. Int J Obes 2002;26:544–52.
- Lahti-Koski M, Siren M. Ravitsemuskertomus 2003. Helsinki: Kansanterveyslaitoksen julkaisuja B4, 2004.
- Nuutinen O. Lasten lihavuuden hoito. Teoksessa: Fogelholm M, Mustajoki P, Rissanen A, Uusitupa M. Lihavuus. Ongelma ja hoito. Duodecim. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino 1997;177–92.
- Välilä R. Nuorten koettu terveys kyselyaineistojen ja ryhmähaastattelujen valossa. Studies in Sport, Physical Education and Health 68. Jyväskylän yliopistopaino: University of Jyväskylä 2000a.
- Välilä R. Subjektivt upplevd hälsa bland unga. Kannas L, Brunell V, toim. Subjektiv hälsa, hälsosvanor och skoltrivsel. Jämförelse mellan svensk-finskspråkiga elever 1994–1998. Terveystieteen laitoksen julkaisusarja 10. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto 2000b. 11–43.
- Kouluterveyskysely 2002 – Valtakunnalliset tulokset. Stakes. Saatavana osoitteesta: <http://www.stakes.fi/kouluterveys/taulukot/2002/ruoka.htm>. Viitattu 10.10.2004.
- Mikkilä V, Lahti-Koski M, Pietinen P, Virtanen SM, Rimpelä M. Nuorten lihavuuteen ja koettuun painoon liittyvät tekijät. Duodecim 2002;118:921–29.
- Kaltiala-Heino R, Kautiainen S, Virtanen SM, Rimpelä A, Rimpelä M. Has the adolescents' weight concern increased over 20 years? Eur J Public Health 2003;13:4–10.
- Välilä R, Ojala K. Nuorten paino, laihduttaminen ja painon kokeminen 1984–2002. Kirjassa: L Kannas, toim. Koululaisten terveys ja terveyskäyttäytyminen muutoksessa. WHO-koululaistutkimus 20 vuotta. Jyväskylän yliopisto, terveyden edistämisen tutkimuskeskus, julkaisuja 2. 2004. 55–78.

- 12 Strauss RS. Self-reported weight status and dieting in a cross-sectional sample of young adolescents. National health and nutrition examination survey III. Arch Pediatr Adolesc Med 1999;153:741-7.
- 13 Kilpatrick M, O'hannessian C, Bartholomew JB. Adolescent weight management and perceptions: an analysis of the National Longitudinal Study of Adolescent Health. J Sch Health 1999;69:148-52.
- 14 Paxton RJ, Valois RE, Drane JW. Correlates of body mass index, weight goals, and weight-management practices among adolescents. J Sch Health 2004;24:136-43.
- 15 Ojala K, Välimaa R, Villberg J, Tynjälä J, Kannas L. Tyttöjen painopudottaminen, painonhallintakeinot ja liikunta-aktiivisuus. Liikunta & Tiede 2003;40:66-73.
- 16 Neumark-Sztainer D, Rock CL, Thorqvist MD, Cheskin LJ, Neuhouse ML, Barnett MJ. Weight-control behaviours among adults and adolescents: Association with dietary intake. Prev Med 2000;30:381-91.
- 17 Currie C, Roberts C, Morgan A, Smith R, Settertobulte W, Samdal O, Barnekov Rasmussen V, toim. Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey. WHO: Health Policy for Children and Adolescents, No. 4. 2004.
- 18 Cole TJ, Bellizzi MG, Flegal KM, Dietz WH. Establishing a standard definition for overweight and obesity worldwide: International survey. BMJ 2000;320:1240-3.
- 19 Abramovitz BA, Birch LL. Five-year-old girls' ideas about dieting are predicted by their mothers' dieting. J Am Diet Assoc. 2000;10:1157-63.
- 20 Fogelholm M, Härmä M. Lihavuuden ja unihäiriöiden oravanpyörä. Duodecim 2004;120:2153-5.
- 21 Epstein LH, McCurley J, Murdoc RC Jr. Estimation of percent overweight within families. Addict Behav 1991;16:369-75.
- 22 Mokad AH, Serdula MK, Dietz WH, Bowman BA, Marks JS, Koplan JP. The spread of the obesity epidemic in the United States 1991-1998. JAMA 1999;28:1519-22.
- 23 Mulvihill C, Nemeth A, Vereecken C. Body image, weight control and body weight. Teoksessa: Currie C, Roberts C, Morgan A, Smith R, Settertobulte W, Samdal O, Barnekov Rasmussen V, toim. Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey. WHO: Health Policy for Children and Adolescents, No. 4. 2004:120-9.
- 24 Whitaker RC, Wright JA, Pepe MS, Seidel KD, Dietz WH. Predicting obesity in young adulthood from childhood and parental obesity. N Engl J Med 1997;337:869-73.
- 25 Parsons TJ, Power C, Logan S, Summerbell CD. Childhood predictors of adult obesity: a systematic review. Int J Obes 1999;23(Suppl 8):S1-S107.
- 26 Männistö S, Lahti-Koski M, Tapanainen H, Laatikainen T, Vartiainen E. Lihavuus ja sen taustat Suomessa - liikakilot kasvavana haasteena. Suom Lääkäril 2004;59:777-81.
- 27 Todd J, Currie D. Sedentary behaviour. Teoksessa: Currie C, Roberts C, Morgan A, Smith R, Settertobulte W, Samdal O, Barnekov Rasmussen V, toim. Young people's health in context. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2001/2002 survey. WHO: Health Policy for Children and Adolescents, No. 4. 2004:98-109.

#### Kirjoittajat

RAILI VÄLIMAA  
TtT, lehtori

KRISTIINA OJALA  
THM, tutkija

JORMA TYNJÄLÄ  
LitT, yliassistentti

JARI VILLBERG  
FM, tutkija

LASSE KANNAS  
LitT, dosentti, professori

Jyväskylän yliopisto  
terveystieteiden laitos, terveyden  
edistämisen tutkimuskeskus

#### English summary

## HBSC study: Overweight, self-perceived body weight and dieting in 15-year-old adolescents in Europe, Israel and North America

Obesity is a major public health concern, described by WHO as "a global epidemic" due to its high and increasing prevalence. There appears to be a dichotomy of concern about the issue of body image, weight control and body weight in young people. The aim of this study is to describe the prevalence of overweight and obesity and self-perception of body weight and dieting among overweight 15-year-old adolescents in Europe, Israel and North America.

Data for this study were obtained from a large WHO collaborative cross-national survey on Health and Health Behaviour in School-aged Children (HBSC). The data were collected in 2001/2002 through school-based surveys, using the international research protocol.

The prevalence of overweight differed greatly between countries. Overweight was most common in the USA, where one third of boys and one fifth of girls are overweight. The gender difference remained stable across almost all HBSC countries and regions. A majority of overweight girls reported dissatisfaction with their

body but many overweight boys were satisfied with their weight. In addition, overweight girls were more likely than boys to report engaging in weight control behaviour.

The avoidance of excessive weight gain in young people would prevent the development of obesity and have implications for their future health. It is therefore vital for the prevention and treatment of overweight and obesity in young people to develop multifaceted, effective and evidence-based programmes that support lifestyle changes: the results indicate that most overweight young people, especially girls, are motivated to reduce their weight.

RAILI VÄLIMAA  
Ph.D., Senior Lecturer in Health Sciences  
University of Jyväskylä  
Department of Health Sciences  
Research Center for Health Promotion  
e-mail: raili.valimaa@sport.jyu.fi

KRISTIINA OJALA  
JORMA TYNJÄLÄ  
JARI VILLBERG  
LASSE KANNAS