

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: Laihduttaminen on osa arkea ja kulttuuria

Year: 2024

Version: Published version

Copyright: © 2024 Suomalaisen kirjallisuuden seura

Rights: In Copyright

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

Please cite the original version:

Harjunen, H. (2024, 22.3.2024). Laihduttaminen on osa arkea ja kulttuuria. Vähäisiä lisiä.
<https://www.finlit.fi/ajankohtaista/blogi/laihduttaminen-on-osa-arkea-ja-kulttuuria/>

Etusivu → Ajankohtaista → Blogi → Laihduttaminen on osa arkea ja ku...



Vähäisiä lisiä -blogi

Laihduttaminen on osa arkea ja kulttuuria

Hannele Harjunen – 22.3.2024



Laihduttaminen ei ole uusi ilmiö, vaikka vartalon koon muokkaamiseen liittyvät käytännöt ovat omassa ajassamme korostuneesti esillä. Laihduttaminen on

keskeinen osa nykykulttuuria ja se kietoutuu osaksi monen arkea. Suomessakin jo useampi sukupolvi on laihduttanut eri tavoin, monet laihduttavat elämänsä aikana toistuvasti tai jatkuvasti. Tätä nykyä laihduttaminen on kulttuurisesti normalisoitua toimintaa, ja laihdutuspuhe sekä laihdutus ovat alati läsnä arjessamme. Ruumiin jatkuvaa muutospyrkimystä pidetään normaalitilana.

Laihduttamiseen liittyviä kokemuksia on kuitenkin toistaiseksi kerätty ja tutkittu vähän. Laihduttamisen pitkän historian ja yleisyyden vuoksi olisi erityisen tärkeää saada talteen eri-ikäisten suomalaisten kokemuksia laihduttamisesta.

Laihduttamisen historia ulottuu uskonnolliseen askeesiin ja pyhyiden kokemuksen tavoitteluun. Laihduttaminen yhdistetään useimmiten paremman terveydentilan ja yleisen hyvinvoinnin tavoitteluun, mutta laihduttamiseen käytäntönä on aina liittynyt myös muita vaikuttumia.

Englantilaisen William Bantingin 1800-luvun puolivälissä lanseeraamaa ruokavaliota pidetään ensimmäisenä niin sanottuna muotidieettinä. Se oli aikanaan hyvin suosittu ja levisi Iso-Britanniasta myös muualle Eurooppaan. Esimerkiksi ruotsin kielen sana, joka tarkoittaa laihduttamista eli ”banta” juontuu tämän varhaisen dieetin luojaan nimestä. Jo Bantingin dieetissä laihduttamiseen yhdistyi terveyden tavoittelun lisäksi ulkomuodon sosiaalisen hyväksyttävyyden parantaminen. Jo lähes kaksi sataa vuotta sitten siis tunnistettiin, että lihavuus ominaisuutena heikensi ihmisen sosiaalista hyväksyttävyyttä, joka vaikuttaa siihen, miten lihavia ihmisiä kohdellaan. Sosiaalinen hyväksyttävyys eli ulkomuodon kunkin aikakauden kulttuuristen vartalonormien ja ihanteiden mukaisuuden tavoittelu on edelleen tärkeä, usein se tärkein, laihduttamisen peruste.

Tämä johtuu osaltaan siitä, että lihavaan tai kulttuurisesti normaalikokoisena pidetystä vartalosta suurempaan kokoon on pitkään yhdistetty vahvoja kielteisiä stereotypioita ja ennakkoluuloja. Lihavuutta pidetään edelleen merkinä esimerkiksi laiskuudesta tai itsekontrollittomuudesta. Lihavuuteen liitetään negatiivisia käsityksiä ihmisten kyvyistä, persoonallisuudesta ja jopa moraalista. Lihavuus leimaa ihmistä vahvasti. Tästä niin kutsutusta lihavuuden stigmosta aiheutuu monenlaista sosiaalista haittaa kuten syrjintää, kiusaamista ja ulossulkemista. Lihavuuden stigman vaikutukset ja toive paremmasta kohtelusta ovat yksi syy laihdutushalukkuuteen.

Kaikki laihduttajat eivät ole lihavia. Itse asiassa suuri osa laihduttajista on lääketieteellisten kriteerien mukaan normaalipainoisia. Laihduttamisessa on usein kyse myös kulttuurisista käsityksistä normaalista tai ihanteellisesta vartalon koosta. Hyvin hoikka kauneusihanne yleistyi 1960-luvulla ja erityisesti naisten kohdalla hoikkuus on jo kauan ollut normi, johon tulee pyrkiä. Laihduttamista onkin pidetty erityisesti naisille tyypillisenä toimintana. Tämä on kuitenkin muuttunut, sillä myös miehiin kohdistuvat ulkonäkövaatimukset ovat lisääntyneet ja yhä useammin myös miehet laihduttavat.

Lihavuuteen liittyvä stigma ja sen epäsuotuisat seuraukset, kaikkialla läsnä oleva ja esimerkiksi median kautta leviävä laihdutuskulttuuri vaikuttavat kaikkiin ihmisiin painoon katsomatta. Laihdutuspuheeseen törmää kaikkialla, laihduttamisesta on tullut televisioviihdettä ja visuaalisesti painottunut kulttuurimme ja esimerkiksi median yksipuoliset kuvastot ruokkivat ihmisten epävarmuutta oman ulkomuodon hyväksyttävyydestä ja ohjaavat ihmisiä laihduttamaan. Mediassa esiintyvien vartaloiden perusteella voisi kuvitella, että maailmassa on vain yhdenkokoisia ihmisiä. Valtavirran mediassa toistuvat vain tietynlaiset vartalot; hoikat, treenatut, nuoret ja valkoihoiset.

Laihduttamisen menetelmät ovat vaihdelleet vuosikymmenien aikana. Varsinaisen kaupallisen laihdutusbisneksen synty ajoittuu 1960-luvun alkuun. Kansainvälisesti ehkä tunnetuin laihdutusyritys Painonvartijat (Weight Watchers) aloitti vuonna 1963 Yhdysvalloissa. Suomessakin useampi sukupolvi ehti laihduttaa näissä ryhmissä ennen kuin yritys lopetti toimintansa Suomessa.

1960–1980-luvut olivat erilaisten lyhyiden kuuriluontoisten muotidieettien kulta-aikaa. Laihdutukseen liittyvät sisällöt olivat erityisesti naistenlehtien vakiosisältöä. Näillä lyhytkestoisilla dieeteillä pyrittiin mahdollisimman nopeaan laihtumiseen. Ne olivat tyypillisesti ravitsemuksellisesti yksipuolisia ja perustuivat harvoin tutkittuun tietoon.

Tutkitun tiedon lisääntyessä laihduttaminen on tieteellistynyt ja kuuriluontoisten dieettien sijaan nykyään puhutaan pysyvistä muutoksista ruokavaliossa ja fyysisessä aktiivisuudessa. Samaan aikaan kuitenkin näkemykset oikeasta ravitsemuksesta ovat moninaistuneet.

Nykyään laihduttamisesta ei aina puhuta suoraan vaan siitä puhutaan usein hyvinvoinnin sateenvarjotermin alla. Painonhallinta on myös digitalisoitunut, teknologisoitunut ja medikalisoitunut. Laihduttamisen apuvälineinä käytetään moninaisia verkko- ja mobiilisovelluksia kuten askel- ja aktiivisuusmittareita ja kalorilaskureita. Verkosta löytyy monenlaisia treenivideoita ja lääke- ja kirurginen lihavuudenhoito on jatkuvasti yleistynyt.

Laihdutuskokemuksia on tärkeää tutkia, sillä käsityksessä ihannevirtalosta yhdistyvät estetiikan lisäksi käsitykset terveydestä, hyveellisyydestä ja ihannekansalaisesta. ”Kunnon kansalaisuutta” viestitetään ruumiillisella normaaliudella. Laihduttaminen ei ole siis vain yksilön asia vaan sen vaikutukset ovat paljon laajemmat yhteiskunnallisesta ja kulttuurisesta näkökulmasta.



Vastaa muistitietokeruuseen

Miksi sinä laihdutat?

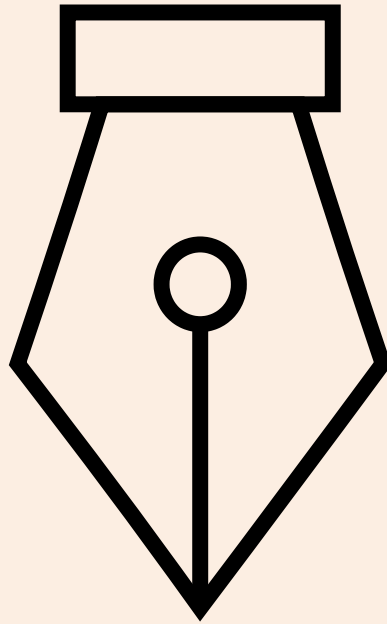
Keräämme nyt muistoja ja kokemuksia laihduttamisesta. Kerro meille, miksi sinä olet laihduttanut! Millaisia keinoja olet kokeillut pudottaaksesi painoa, ja miten ympärillä olevat ovat suhtautuneet laihduttamiseesi?

[Kerro laihdutusmuistosi →](#)



Hannele Harjunen

Hannele Harjunen työskentelee liikuntasosiologian apulaisprofessorina Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa. Hän on tutkinut erityisesti vartalonormeja, lihavuuteen ja painoon liittyviä käsityksiä ja kokemuksia.



19.4.2024 - Blogi

Geneettinen kritiikki virtaa Helsingistä Bolognaan



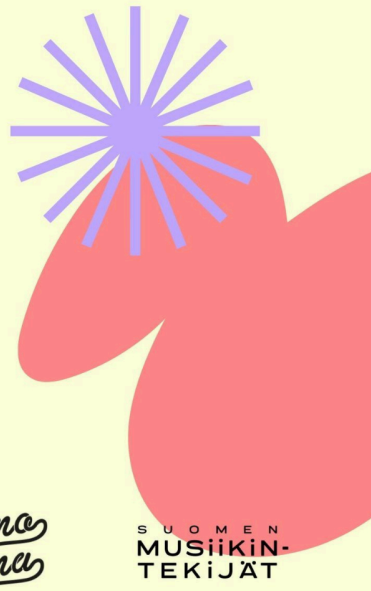
KANSAN
LAULU
2050

Osallistu biisintekokilpailuun



Etno
Espan

SUOMEN
MUSIIKIN-
TEKIJÄT



15.4.2024 - Uutiset

Etno-Espan juhluvuoden biisikilpailu – sävellä tulevaisuuden kansanlaulu!



12.4.2024 - Blogi

Ruotsinsiirtolaisten lapset saavat äänen

