

Päivitetty katsaus lihavuus- epidemiaan

Obesity Prevention and Public Health. Edited by David Crawford and Robert W. Jeffery. Oxford University Press, 2005, 338 s.

Lihavuuden yleisyydestä ja lihavuuteen liittyvistä terveysriskeistä puhutaan nyt kaikkialla. Mitä uutta ”Obesity prevention and Public Health” -kirja tarjoaa? Kyseessä on laaja ja ajankohtainen teos, jonka kirjoittamiseen on osallistunut 26 tunnettua lihavuus-, ravitsemus- ja liikunta-alan ammattilaista. Kirjan toimittajina ovat työskennelleet David Crawford Deakin-yliopistosta Australiasta, sekä Robert W. Jeffery, Minnesotan yliopistosta USA:sta. Kirja pyrkii tarjoamaan kansanterveyden ammattilaisille tieteellistä tekstiä, joka sisältää katsauksen maailmanlaajuisen lihavuusepidemian epidemiologiaan ja sen ehkäisyyn. Kirja tutkii lihavuuden yleisyyden nopean kasvun syitä, sekä painottuu erityisesti arvioimaan eri väestöissä ja kohderyhmissä suoritettujen interventioiden tehokkuutta.

Kirjan jakautuu kolmeen osioon, joista ensimmäinen on katsaus ongelmaan ja sen kontekstiin. Toinen osa keskittyy tutkittuun tietoon terveellisten ruokavalintojen edistämisestä, liikunnan lisäämisestä ja väestön lihavuuden ehkäisemisestä. Kolmas osa eli kirjan loppupuoli käsittelee uusia lähestymistapoja, joilla selvytyä lihavuus-pan-

demiasta niin kehittyneissä kuin kehittyvissäkin maissa.

Kirja alkaa luvulla, joka on niin täynnä prosentteja, että lukuviidakoon hukkuu hetkessä. Lisäksi numerot on poimittu hyvin kirjavista aineistoista eri puolilta maailmaa. Niiden vertailtavuus on siis heikkoa, ja jää epäselväksi tai huterasti perustelluksi, miksi niitä esitettiin niin runsaasti. Numeroihin puuttuvan lukijan ei kuitenkaan vielä kannata sulkea kirjaa lopullisesti, sillä jatkossa esitystapa kyllä muuttuu tältä osin sujuvammaksi. Tosin numeroiden maailmasta hypätään lukuun, jonka kirjoittajien mielestä ravitsemuksen ja liikunnan osuus lihavuusepidemiassa hoituu, kun käsittelee lähinnä pelkästään yhdysvaltalaisia tutkimustuloksia. Tekstin yhteenvedossa kyllä mainitaan, että liikunnan ja energiansaannin trendit vaihtelevat maittain, sekä viitataan muutamaan satunnaiseen tutkimukseen muualta kuin kirjoittajien kotimaasta.

Seuraavassa luvussa siirryttiin pohtimaan sosiokulttuurisia tekijöitä ja niiden yhteyttä lihavuuteen. Kirjoittajat esittivät teoreettisen mallin tekijöistä, jotka voivat selittää sosioekonomista vaihtelua ruokavaliossa ja liikunnassa ja siten lihavuudessa. Sosioekonomisten tekijöiden jälkeen tutustuttiin ympäristötekijöihin ja niissä tapahtuneisiin muutoksiin, jotka ovat voineet osaltaan myötävaikuttaa viimeaikaisiin trendeihin väestön lihavuuden yleisyydessä. Teksti sisälsi havainnollisia esimerkkejä, ja toisaalta myös teoreettista pohdintaa. Kirjoittajat toteavat, että vaikka lihavuusepidemiaan vaikuttaneet syyt ovat vielä epäselviä, ympäristömuutokset ovat silti biologisissa tekijöissä tapahtuneita muutoksia

todennäköisemmin epidemian taustalla.

Ympäristöön liittyvien asioiden jälkeen käytiin yksityiskohtaisesti läpi ruoka- ja liikuntakäyttäytymisessä tapahtuneita muutoksia viime vuosikymmenten aikana, sekä esitettiin ravitsemuksen viisi vaihetta: ruoan keräily (metsästäjä-keräilijäkansat), ruoanpuute ja nälänhätä, nälänhädän kukistaminen, epäterveelliseen ravitsemukseen liittyvien sairauksien yleistymisen ja lopuksi käyttäytymisessä tapahtuvat muutokset, elämänlaadun parantaminen, sairauksien ehkäisy ja terveiden elinvuosien lisääminen. Selvää on, että viimeisen kohdan täyttymisessä on vielä paljon tekemistä, mutta lihavuuden ehkäisy on varmasti siinä olennaisessa osassa. Luvun kirjoittajan olettamuksen perusteella lihavuus on tulevaisuudessa erityisesti köyhien ongelma koko maailmassa.

Näiden viiden ensimmäisen, lihavuuden taustoihin liittyneiden pohdintojen jälkeen alkoi osio kaksi, jossa esitettiin neljän luvun verran tuloksia interventioista ja lopuksi arvioitiin lihavuuden ehkäisyn kustannustehokkuutta.

Ensin keskityttiin terveellisiin ruokatottumuksiin. Erityisesti hinta vaikuttaa olevan merkityksellisimpiä tekijöitä terveellisten ruokavalintojen joko edistäjänä tai ehkäisijänä. Toinen merkitsevä tekijä on saatavuus, eli terveellistä ruokaa on oltava tarjolla ja saatavilla eri tilanteissa.

Ravitsemuksesta fokus siirtyi liikuntaan ja siinä tapahtuneisiin muutoksiin. Kirjoittajat esittelivät lukuisan joukon toteutettuja interventioita pienistä perhe-interventioista isoihin, satunnaistettuihin, kontrolloituihin tutkimuksiin. Ole-

tus näiden interventioiden taustalla on, että istuminen on lihavuuden riski, ja nykyaikainen elämäntyyli suosii ja edistää istumista niin työpaikalla kuin kotonakin enemmän kuin koskaan aikaisemmin. Autot ja koneet vähentävät fyysistä kuormitusta, ja TV vie suuren osan vapaa-ajasta. Monet interventiot ovat keskittyneet nimenomaan TV:n katselun vähentämiseen, mutta tämä ei kirjoittajien mukaan riitä, koska on istumista muutenkin niin paljon.

Seuraavassa luvussa esitettiin, että lihavuuden ehkäisyyn suunnatut interventiot ovat yleensä olleet koulutusta, jonka tavoitteena on ollut lisätä liikuntaa ja muokata ruokavaliota terveellisemmäksi. Kuitenkin näiden interventioiden teho on ollut hyvin vaatimaton. Kirjoittajat toteavatkin kliseisesti, että 'tarttis tehdä enemmän'. Lihavuus yleistyy niin nopeasti, että nykyisillä konsteilla ei siis juuri suurta kansanterveydellistä hyötyä saavuteta.

Toisen osan viimeinen, kirjan yhdeksäs luku kartoittaa lihavuuden kustannuksia ja tutkimuksia, joissa on arvioitu eri hoitojen tai interventioiden kustannustehokkuutta. Vaikka tieto lihavuuteen liittyvistä sairauksista on mittavaa, vasta vähän on saatavilla kirjallisuutta niiden aiheuttamista kustannuksista. Yhtenä syynä tähän on, että tutkijoiden kesken ei ole konsensusta siitä, mitkä kaikki sairaudet tai niiden riskit lihavuuteen voidaan kytkeä. Tämän vuoksi on erittäin vaikea arvioida myöskään hoitojen kustannuksia. Kaikki lihavuuden kulut eivät toki muodostu vain sairauksien hoitamisesta, vaan myös esimerkiksi elämänlaadun ja sosiaalisen toimintakyvyn vähentämistä, mikä tuo lisäongelmia kustannusten arviointiin. Samoin monien liitännäissairauksien arviointi on vaikeaa. Lisäksi BMI-kriteerit eri tutkimuksissa ovat vaihdelleet, eli se keitä lihaviksi luokitel-

laan. Tutkimuksissa on myös yleensä painotettuna vain kansallisen terveydenhuoltojärjestelmän näkökulma. Luvun kirjoittajien johtopäätöksenä oli, että lihavuuden ehkäisyllä on suurta taloudellista merkitystä maissa, joissa on korkea lihavuuden insidenssi ja kuolleisuus. Interventioissa ja yleensä tutkimuksissa tulee taata kustannustehokkuuden säilyminen, myös pitkällä aikavälillä.

Kirjan kolmannessa ja viimeisessä osiossa käsiteltiin ensin lasten lihavuuden ehkäisyä perhetutkimusten tulosten valossa. Teksti oli varsin käytännönläheistä, ja sisälsi paljon konkreettisia esimerkkejä miten lasten lihavuutta voidaan ehkäistä parantamalla ruokavaliota ja lisäämällä liikuntaa sekä vähentämällä TV:n katseluun käytettävää aikaa. TV-mainonnalla on havaittu voimakas vaikutus lasten lihavuuteen, sillä mainokset sisältävät vahvoja, lapsiin vaikuttavia viestejä. Kirjoittajien mukaan myös koulut ovat keskeisessä asemassa lasten lihavuuden ehkäisyssä. Nyky-ympäristö on voimakkaasti lihavuutta edistävä, koska runsaasti energiaa sisältäviä ruokia on helposti saatavilla, ne ovat edullisia ja niitä mainostetaan paljon. Samalla fyysiseen aktiivisuuteen on vähän mahdollisuuksia, ja liikkumattomuutta suositaan.

Seuraavaksi kuvattiin varsin laajasti ja yksityiskohtaisestikin tuloksia tupakoinnin vähentämishelmistä, ja tavoitteena oli antaa niistä työkaluja lihavuuden ehkäisyyn suunnitteluun. Toisin sanoen tarkoitus oli verrata, mitä yhteistä on tupakoinnin ja lihavuuden vähentämiseen tähtäävillä interventioilla, ja miten lihavuustutkijat voisivat hyötyä tupakoinnin vähentämishelmien tuloksista. Tekstin kappaleet hyppivät vuorotellen savukkeista kasviksiin ja lihavuuteen sekä koululounaista ja liikunnasta tupakan verotukseen. Tupakointi

halutaan lopettaa kokonaan, mutta lihavia ei voi kieltää syömästä. Tämä onkin selvän ero, mikä on huomioitava kun mietitään tupakointi-interventioiden soveltamista lihavuuden ehkäisyssä. Viitteitä luvussa oli todella runsaasti, yhteensä 243, joihin mahtui paljon myös hyvin tuoreita tutkimuksia viime vuosilta.

Tupakoinnista aihe vaihtui lainsäädäntöön ja muihin säännöksiin, joiden avulla USA:ssa tällä hetkellä pyritään hallitsemaan väestön lihavuutta. Kirjoittaja ottaa esiin myös kolmannen ulottuvuuden, oikeudenkäynnit eli kanneteitse tehtävät yritykset muokata esimerkiksi elintarviketeollisuuden tarjontaa. Keskeisiä lain keinoja ehkäistä ja vähentää lihavuutta ovat esimerkiksi säännökset koskien elintarvikkeiden pakkausmerkintöjä, suurelle yleisölle kohdennetut markkinointikampanjat, 'roskaruoan' mainonnan rajoittaminen ja epäterveellisten ruokien kovempi verottaminen. Kirjoittaja toteaa kuitenkin, että tähän asti on ollut enemmän sanoja kuin tekoja. Lihavuuden ehkäisyssä vallitsee hänen mielestään kaksi vastakkaista filosofiaa: henkilökohtainen vastuu vs. kansanterveyden toimenpiteet. Ruokateollisuuden mukaan epäterveellisiä ruokia ei ole, on vain epäterveellisiä ruokavaliota, ja elintavat ovat aina yksilön vastuulla ja henkilökohtaisia valintoja. Kansanterveyden toimenpiteiden sijaan on lainsäädännöllä muutettava ympäristötekijöitä, jotka suosivat liikakulutusta ja vähentävät fyysistä aktiivisuutta ja vastaavasti rohkaistava terveellistä syömistä. Lainsäädännöllisiä toimenpiteitä on kohdistettu lihavuuden pysäyttämiseksi ja epidemian kääntämiseksi terveydelle edullisempaan suuntaan. Ne eivät kuitenkaan kirjoittajan mielestä riitä. Tässä kohden nostetaan esiin kolmas menetelmä, jota kansanterveyden puolestapuhujien tulisi kirjoittajan

mielestä harkita: oikeudenkäynnit. Eri oikeusjutut ovat hänen mukaansa lisänneet kansan tietoisuutta turvallisuuskysymyksistä sekä auttaneet suojelemaan kuluttajia haitallisilta tuotteilta ja pakottaneet teollisuutta muuttamaan tai lopettamaan haitallisia käytäntöjään. Lihavuuteen liittyvät kanteet voivat esimerkiksi liittyä siihen, miten elintarvikkeiden valmistajat vääristävät tuotteidensa ravitsemuksellisia ominaisuuksia ja johtavat kuluttajia näin harhaan. Kirjoittaja kuitenkin harmittelee, että monet kansanterveyden ammattilaiset eivät pidä oikeuskanteita mahdollisena ratkaisuna edessämme hämmöttävään lihavuuskeskeiseen. Asian vastustajien rivit ovat silti hänen mielestään kutistumassa.

Toiseksi viimeinen luku liittyy ruokasäännösten käyttöön kehittyvissä maissa esiintyvän lihavuuden ehkäisemiseksi. Kehittyvissä maissa olosuhteet ja tilanteet ja myös lihavuus ovat kirjaimellisesti 'oma lukunsa'. Koska lihavuus tulevaisuudessa tulee olemaan erityisesti köyhien maiden ongelma, tietoa varmasti tarvitaan. Erääksi tärkeimmistä syistä lihavuuden yleistymiseen kehittyvissä maissa esitettiin kansainvälisen kaupan vapautuminen. Sen tuloksena kehittyviin maihin tuodaan nykyään elintarvikkeita, joiden ravitsemuksellinen laatu on heikko, ja niistä viedään vastavasti ravintosisällöltään arvokkaita tuotteita muualle. Erityisesti halpaa, rasvaista lihaa tuodaan ja syödään paljon, kun ennen ruokavaliossa oli mukana paikalliset kalat ja niistä saatava terveellinen rasva. Kehittyvissä maissa koulutuksen on todettu lähinnä vain lisäävän ihmisten tietoisuutta ongelmasta. Ainoastaan lainsäädännön ja säännöstelyn keinoin voidaan kirjoittajien mielestä tehokkaasti ehkäistä lihavuutta jatkossa. Lain keinoin voidaan siis luoda ympäristö, jossa ravitsemustietous saadaan toteutettua käytän-

nössä. Eli kuten on muissakin yhteyksissä todettu, terveellisistä valinnoista on tehtävä helpoimpia valintoja.

Viimeisessä luvussa keskityttiin kolmeen avaintekijään: yhteisen näkemyksen välttämättömyys, elintarviketeollisuuden luotettavuus ja mitä tehdä seuraavaksi. Yhteisellä näkemyksellä viitataan siihen, että esimerkiksi lihavuuden syistä, yksilön omasta vastuusta, ruoan laadun ja määrän välisestä suhteesta ja syömishäiriöihin liittyvistä kysymyksistä on päästävä yksimielisyyteen. Ruokateollisuudessa on lihavuuden voittamisessa isot panokset pelissä: jotta väestö voisi painaa vähemmän, sen pitää syödä vähemmän ruokaa. Terveellisiin ruokiin siirtyminen ei ratkaise koko ongelmaa, sillä eniten voittoa tuottavien eli raffinoitujen, energiatiheiden ruokien myyntivoitot laskisivat. Teollisuuden eräs päästrategia onkin huomion siirtäminen fyysiseen aktiivisuuteen. Ajatuksena on, että liikkumalla enemmän ihmiset voisivat syödä yhtä paljon kuin ennen ja laihtua. Todellisuudessa kuitenkin lihavuuden ehkäiseminen ilman ruoankäytössä tapahtuvia muutoksia on melko toivotonta. Viimeisen luvun kirjoittajat myös kritisoivat yleisesti toistettua ajatusta siitä, että ei ole mitään epäterveellisiä ruokia, vain epäterveellisiä ruokavalioita. He väittävät, että kyseinen opetus suuntaa huomion pois keskeisestä totuudesta, eli siitä että ihmiset syövät tosiasiasa liian paljon samoja ruokia ja liian vähän toisia; liikaa rasvaista pikaruokaa ja virvoitusjuomia ja liian vähän kasviksia ja hedelmiä.

Lopuksi kysyttiin: mitä tehdä? Kirjoittajat summaavat laajasti useita toimenpiteitä, joita on ehdotettu lihavuuden yleisyyden vähentämiseksi. Teollisuudelta tulisi vaatia enemmän, hallintorakenteita tulisi muuttaa, kouluissa pitäisi usein eri keinoin pyrkiä vaikutta-

maan ruokavalintoihin ja liikuntaan ja myös uusia koalitioita olisi kehitettävä eri asiantuntija- ja tutkimustahojen välille. Viimeisissä johtopäätöksissä esitetään, että toivottua edistystä ei voi tapahtua ellei ympäristömme muutu. Tämä koskee ennen kaikkea ruokaa sekä liikuntaa, mutta myös kansallisten johtajien olisi tartuttava entistä uskaliaammin uusiin toimenpiteisiin. Rahoitustakin tarvitaan enemmän. Ruokateollisuuden virheellinen, sen omia etuja palveleva, yksilön vastuuta korostava strategia ei palvele kansanterveyttä. Lihavien syyttäminen ei johda käyttäytymisen muutoksiin. Kirjoittajien mielestä paras lähestymistapa on muuttaa olosuhteita, jotta ihmisiä tuetaan syömään terveellisesti.

Yhteenvedona voi todeta, että lihavuuden ehkäisyyn ja kansanterveystieteeseen painottuva kirja on kokonaisuutena ajankohtainen, sujuvasti ja helpollukuisesti kirjoitettu tieteellinen teos. Kirjallisuusviitteitä on paljon, ne ovat tuoreita ja pääosin keskeisistä julkaisuista poimittuja. Myös kirjoittajat ovat kaikki alansa asiantuntijoita. Sisällön puolesta kirjasta lienee eniten hyötyä niille, jotka ovat suunnittelemassa tai toteuttamassa interventiota lihavuuden ehkäisemiseksi tai vähentämiseksi, tai myös interventiota jonka pyrkimyksenä on muokata elintapoja kuten ruokavalintoja ja liikuntaa -lihavuuden merkittäviä selittäjiä. Kirja kiinnostanee ja palvelee lisäksi yleensä lihavuus-, ravitsemus- ja liikuntakysymysten parissa tutkimusta ja työtä tekeviä tarjoamalla yksien kansien väliin kootun laajan katsauksen ammattikäyttöön.

Osaavilla kirjoittajilla on selvästi kuitenkin ollut myös muita prioriteetteja kuin tuottaa tekstiä oman lukunsa verran; hiomattomuus ja tyylierot sekä päällekkäisyydet lukujen välillä kertonevat myös kirjan toimittajien hektisestä

aikataulusta. Kiire näkyy läpi, eli kaikkea ei ole ehditty miettiä ja suunnitella loppuun asti, vaan kirja on ilmeisesti haluttu julkaista mieluummin nopeasti kuin huolitellusti. Ainoastaan kahdesta paikasta löytyi viite, että tätä asiaa tarkastellaan tarkemmin 'siinä ja siinä luvussa'. Joissakin luvuissa samat asiat käsiteltiin hyvin ylimalkaisesti, toisissa tarkemmin, mutta toistoa oli kaiken kaikkiaan turhan paljon.

Vaikka ruoka- ja liikuntakäyttäytyminen ovat olennaisessa asemassa lihavuuden taustalla, olisin kaivannut silti lihavuuden syiden ja taustatekijöiden laajempaa tarkastelua. Lisäksi näyttö näihin elintapoihin kohdistettujen interventioiden tehosta on vaatimaton. Kirjan luvussa 11 todetaankin, että kouluinterventiot, jotka eivät ole asettaneet lihavuuden vähentämistä päätavoitteekseen, eivät myöskään ole siihen paljon vaikuttaneet. Monet tutkimukset, joita käsiteltiin, saattoivat silti liittyä yleisesti vain koululiikuntaan. Liikunnan lisää-

misellä voi toki olla merkitystä lihavuuden ehkäisyssä, mutta liikunta on erittäin tärkeää muidenkin kuin lihaviin lasten hyvinvoinnin kannalta. Sama koskee toki ruokavalintoja. Kirja siis toisaalta, asian kääntäen, palvelee hyvin niitä, joita ravitsemus- ja liikuntakäyttäytymiset kansanterveydessä yleensä kiinnostavat. Tässä olisi kuitenkin kaivannut keskittymistä vain niihin tutkimuksiin, joiden tavoitteena ollut nimenomaisesti ehkäistä tai vähentää lihavuutta. Tarkemmin olisi voitu myös pohtia, mitä lihavuus todella on, miksi sitä pitää ehkäistä ja mikä merkitys sillä on kansanterveyden kannalta. Keskeisiin determinantteihin keskittyminen, varsinkin kun niitä ei voi yhdistää yksinomaan lihavuuteen, antaa siis oikeastaan varsin kapean kuvan käsisissämme olevasta ongelmasta. Olisin kaivannut kirjaan lisäksi oman luvun, tai ainakin pohdintaa geneettisten tekijöiden vaikutuksesta lihavuuteen. Myöskään työolojen osuus lihavuuden taustalla ei saanut

ollenkaan painoarvoa tai pohdintaa. Sosio-ekonomisten ja ympäristötekijöiden merkitystä lihavuuden ehkäisyssä käsiteltiin kuitenkin hyvin.

Lopuksi, kirjan nimeä olisi mielestäni voitu harkita kauemmin ja paremmin. Nyt se ei ehkä täysin anna oikeaa kuvaa siitä, mitä kansien välissä on odotettavissa. Otsikkoon olisi esimerkiksi voitu nostaa kirjan vahva painotus eri interventioiden suunnitteluun ja toteutukseen sekä niiden onnistumisen ja mm. kustannustehokkuuden arviointiin. Esimerkiksi ”*Implementing public health action plan to reverse the obesity trends worldwide*” tai ”*Strategies to tackle the obesity epidemic*” olisivat ehkä kuvanneet kirjan sisältöä paremmin, ainakin tämän allekirjoittaneen lukijan mielestä.

TEA LALLUKKA
*ETM, tutkijakoulutettava
Helsingin yliopisto
Kansanterveystieteen laitos*