



Lihavuusepidemian pysäyttämiseen tarvitaan koko yhteiskunta

Suomalaisilla on kyseenalainen kunnia kuulua ainakin yhdessä asiassa Euroopan kärkijoukkoon. Vuonna 2022 ainoastaan Maltalla oli enemmän ylipainoisia ja lihavia kuin meillä eikä näytä siltä, että kehityksen suunta olisi muuttumassa. THL:n Terve Suomi -tutkimuksen mukaan noin 1,2 miljoonaa aikuista oli painoindeksin perusteella lihavia (BMI yltää 30) vuonna 2023. Lihavuus on kansansairauksiemme suurin yksittäinen riskitekijä, ja se lisää riskiä sairastua muun muassa moniin syöpiin, astmaan, rasvamaksasairauteen sekä tuki- ja liikuntaelinsairauksiin. Se heikentää hedelmällisyyttä ja lisää raskauden ja synnytyksen aikaisia komplikaatioita, mitkä ovat riski sekä odottajalle että sikiölle ja syntyvälle lapselle. Vaikea lihavuus on merkittävä anestesia- ja leikkausriski, mitä ei aina tuoda riittävän selkeästi esiin leikkauspäätöstä tehdessä. Lihavuus lyhentää myös eliniän odotetta: mitä lihavampi potilas, sitä sairaampi ja lyhyempi elämä. On arvioitu, että lihavuus aiheuttaa miljardin euron lisäkustannukset terveydenhuollolle joka vuosi. Vaikeaa lihavuutta on mahdollista hoitaa ohjatun elintapamuutoksen lisäksi joko lääkityksellä tai leikkauksella. Vaikka meillä on paljon lihavia, lihavuusleikkauksia tehdään Suomessa vähemmän kuin Euroopassa keskimäärin. Lihavuuslääkkeiden käyttö on lisääntynyt nopeasti, mutta läheskään kaikilla ei ole niihin varaa. Yhteiskunta maksaa lihavuuslääkkeistä vain pienen osuuden eikä uusimmilla lääkevalmisteilla ole korvattavuutta lainkaan. Kirurgian professori Paulina Salminen onkin todennut, että ei tiedä mitään muuta kroonista sairautta, jota hoidettaisiin yhtä huonosti kuin vaikeaa lihavuutta.

Voidaanko lihavuusepidemia pysäyttää? Jokainen potilaita hoitava lääkäri kohtaa ylipainoisia ja lihavia potilaita, mutta kuinka moni meistä ottaa painon puheeksi silloinkin, kun sillä on ilmiselvä yhteys oireisiin tai sairauteen? Ensimmäinen askel on poistaa lihavuuden stigma omasta mielestämme ja ymmärtää, että potilaan ylipaino ei ole

yleensä hänen oma valintansa, vaan se on krooninen sairaus. Meillä on yhä enemmän tietoa lihavuuden taustalla olevista biologisista tekijöistä, jotka altistavat ulkoisille vaikutuksille. Lihavuuden esiintyvyydessä on myös alueellisia ja sosioekonomisia eroja. On hyvä tiedostaa, että terveydenhuollon mahdollisuudet lisätä kansalaisten terveyttä ennaltaehkäisyn keinoin ovat rajalliset, vaikka terveydenhuollon ammattilaiset mielellään ajattelevat, että kaikesta voidaan ottaa koppi, kunhan rahaa vain olisi enemmän.

Lihavuusepidemian torjuntaan tarvitaan mukaan koko yhteiskunta. Keinoina esimerkiksi epäterveellisten elintarvikkeiden verojen korotus ja markkinoinnin rajoittaminen, pakkauskojen pienentäminen sekä makeisten ja turhien naposteltavien kansainvälisesti poikkeuksellisen suuren valikoiman pienentäminen. Yhdyskuntasuunnittelussa tulisi aina huomioida arkiliikunnan lisäämisen edellytykset. Koululaisten kännykän käytön rajoittaminen

koulupäivän aikana on yksi mahdollisuus lisätä liikuntaa koulupäivien aikana, joten se voi parhaimmillaan osoittautua todelliseksi terveysteoksi.

Yleistä tietoisuutta lihavuuden terveyshaitoista ja elinikää lyhentävästä vaikutuksesta tulee lisätä hyödyntäen kaikkia viestintäkanavia. Vaikka paino ja sen puheeksi ottaminen voidaan kokea yksityisyyden suojaa loukkavana, on ymmärrettävä, että se on välttämätöntä silloin, kun terveysperusteet ovat olemassa. Lääkäreinä voimme opetella erilaisia tapoja ottaa painonhallinta ja elämäntapamuutos puheeksi. Terveydenhuollon suurin haaste on tavoittaa hoidon tarpeessa olevat ylipainoiset ja lihavat. Resursseja ja osaamista tarvitaan erityisesti aluillaan olevan muutoksen tukemiseen. Ja kannattaisiko vaikeasti lihavilta ihmisiltä itseltään kysyä, mikä saisi heidät hakeutumaan hoitoon ja tarttumaan muutokseen?

” Mitä lihavampi potilas, sitä sairaampi ja lyhyempi elämä.

Kirjallisuutta

Terve Suomi –tutkimus:

Suomalaisten lihominen aiheuttaa jo merkittäviä ongelmia – yhteiskunnallisten toimien aika on nyt. Verkkotiedote, THL 4.12.2023. <https://thl.fi/-/terve-suomi-tutkimus-suomalaisten-lihominen-aiheuttaa-jo-merkittavia-ongelmia-yhteiskunnallisten-toimien-aika-on-nyt>

Huvinen E. Laihdutuslääkkeillä kuuri kohti kesäkuun vai kenties jotain muuta? Erikoislääkärilehti 2025;35(2):45-47

Oikarinen N, Hukkanen J, Oinas-Kukkonen H, Savolainen M J. Digihoidon mahdollisuudet lihavuuden hoidossa. Suomen Lääkäril 2021;76(50-52): 3037 – 3048.