



AINEENVAIHDUNNAN ABC: KILOT, KALORIT JA KARPPAUS

Apulaisprofessori Kirsi Pietiläinen

HYKS Lihavuustutkimusyksikkö

Kilot Suomalaisten paino on viimeisten 40 vuoden aikana jatkuvasti noussut. Miehet ovat lihonneet keskimäärin 10 kg ja naiset 5 kg 1970-luvulta lähtien. Uusimpia, 2012 kerättyjä kansallisia tietoja Finriski-tutkimuksesta odotetaan vielä. Vuonna 2007 yli 60 % suomalaisista oli ylipainoisia (painoindeksi yli 25 kg/m²) ja noin 24 % lihavia (painoindeksi yli 30 kg/m²).

Lihavuuden syyt ovat moninaiset, ja erityisesti ympäristötekijöillä on suuri merkitys lihavuusepidemian taustalla. Nyky-yhteiskunnassa, jossa ruokaa on lähes rajattomasti tarjolla ja pakollista liikuntaa vähän, suurin osa on taipuvaisia lihomään. Lihominen johtuu harvoin 'huonosta' aineenvaihdunnasta, ja suuren kehon kokonsa vuoksi lihavilla onkin suurempi perusaineenvaihdunta kuin normaalipainoisilla.

Kalorit Painonlasku vaatii kalorivajetta, mutta laihduttaminen ei aina tapahdu 'laskuopin' mukaan. Yleinen havainto on, että keho ja mieli pyrkivät vastustamaan (jopa huomaamatta) laihduttamista. Usein kysytään, onko keho mennyt säästölieleille, kun paino ei enää laske tai se ei ole laskenut ensinkään. Yleensä näin ei ole käynyt, vaikka laihduttaminen vähentääkin hiukan perusaineenvaihduntaa. Tavallisempaa on, että laihtuakseen saa syödä vähemmän kuin olettaisi, eikä syömisen rajoittaminen ole onnistunut painonlaskun vaatimalla tavalla. Kun syö vähän, on syötävä terveellisesti, sillä keho tarvitsee ravintoaineita erityisesti laihdutettaessa.

Karppaus Laihtua voi monella tavalla, ja kun paino laskee, siitä saadaan merkittäviä terveys- hyötyjä. 'Karppausta' nopeasti imeytyviä, vähäkalorisia hiilihydraatteja (sokeri ja valkoinen vehnä) vähentämällä voi suositella, mutta vitamiini- ja kuitupitoisten hedelmien, marjojen, kasvien ja täysjyväviljan poisjättö ei ole mitään perusteita. Karppaus on valitettavasti sekoitettu 'rasvaukseen' (voin tai muun kovan rasvan käyttöön), joka ei ole terveellistä. Pehmeitä kasvi- ja kalarasvoja sen sijaan suositellaan. Liiallisella punaisen lihan syönnillä voi olla yhteys syövän lisääntymiseen, joka on sydän- ja verisuonisairauksien ohella merkittävimpiä terveysuhkia. Ruokavalion tulisi olla myös ekologisesti ja eettisesti kestävä.

Aineenvaihduntaansa voi edistää monella tavalla. Hyvä kunto ja ravitseva ruokavalio parantavat terveyttä. Ruoasta ja elämästä nauttiminen ovat tärkeä osa hyvinvoinnin vaalimista.

Studia Generalia -tilaisuudet videoidaan. Niitä voi seurata internetissä sekä suorina lähetyksinä että tallenteina: www.helsinki.fi/videot.

Yleisökeskusteluun voi osallistua myös tekstiviestitse lähettämällä kysymykset ja kommentit tilaisuuden aikana numeroon 050-415 4892. Tekstiviestit luetaan tilaisuudessa mahdollisuuksien mukaan. Keskustelua voi jatkaa tilaisuuden jälkeen Studia Generalia -verkkosivuilla osoitteessa: <http://blogs.helsinki.fi/studiageneralia>.

Luentosarjan on suunnitellut Helsingin yliopiston Studia Generalia -toiminnan tieteellinen ohjausryhmä ja sen toteuttaa Helsingin yliopiston Avoin yliopisto yhteistyössä Helsingin yliopiston Tietotekniikkakeskuksen kanssa.

Lisätietoja:

Tieteellisen ohjausryhmän puheenjohtaja,
vararehtori Kimmo Kontula
p. (09) 191 24150
kimmo.kontula@helsinki.fi

Koulutussuunnittelija
Sanna Saari-Salomeri
p. (09) 191 28047
studiageneralia@avoin.helsinki.fi