

KOHTI KEHO- RAUHAA

IRTI DIEETTI-
KULTTUURIN
KAHLEISTA

BAZAR



VEERA PAPINOJA

VEERA PAPINOJA

KOHTI KEHO- RAUHAA

IRTI DIEETTIKULTTUURIN KAHLEISTA

BAZAR



Ensimmäinen painos

© Veera Papinoja ja Bazar Kustannus 2026

Bazar Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä

Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

ISBN 978-952-403-753-2

Kannen suunnittelu: People's

Kannen kuvat: Pauliina Tähtkää

Taitto Jukka Iivarinen / Taittopalvelu Vitale

Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut:

tuotevastuu@bazarkustannus.fi

SISÄLLYS

ALKUSANAT	9
KEHOHÄPEÄ	15
Liian iso ekaluokkalainen	15
Häpeä on opittu tunne	20
Kasvuympäristön vaikutus painoon – nuoren äidin isätön lapsi	22
Naistenlehdet pelottelivat selluliittireisillä	26
Kaksisataa vuotta dieetikulttuurin kahleissa	29
LAIHDUTTAMINEN	33
1131 maanantaita – kaikki ne dieetit, joissa epäonnistuin ...	33
Historian karmivimmat dieetit	39
Dieetit eivät ole vain hyödyttömiä, vaan haitallisia	41
Syö vähemmän kuin kulutat – eikö laihduttaminen ole pelkkää termodynamiikkaa?	46
Nälkää ohjaavat geenit, hormonit ja mitokondriot	48
Valmiiden ruokavalioiden paradoksi	54
SUHDE RUOKAAN	61
Rajoittamisen ja ahminnan kierre	61

Tunnesyöminen – ruoka ei ole pelkkää ravitsemusta.....	68
Kontrollin tarpeesta syntyi ortoreksia	74
Neuroepätyypillisyyden vaikutus ruokasuhteeseen.....	78
Viimeinen laihdutuskuuri	80
Dieettien sijaan kohti intuitiivista syömistä ja lempeää ravitsemusta	83

SUHDE LIIKUNTAAN

Onnettomuus, joka muutti kaiken	87
Kun liikunnan ilo tukahdutetaan	93
Liikunnan tehtävä ei ole laihduttaa	99
Niken mannekiini muistutti läskivihasta	102
Kuntosalipelko voi estää voimaharjoittelun.....	106
Piste, jossa oli pakko muuttaa suuntaa	109
Liikunnan ilon löytäminen uudelleen	115
Vuoret kutsuivat vapauteen – löydä oma syysi liikkua.....	119
Kaiken jälkeen pilatesohjaajaksi ja personal traineriksi.....	122

LIHAVUUDEN STIGMA.....

Lupa tuijottaa ja tuomita	127
Väärin ymmärretty kehopositiivisuus	130
BMI – terveyden mittarista vallankäytön välineeksi	136
Lihavuusepidemia vai moraalipaniikki?.....	139
Lihavuuden stigman ironia	143
Syrjintää terveydenhuollossa	146
Lihavuuden stigma mediassa ja popkulttuurissa	149
Vihakommentteja ja huolitrollausta	156
Skinnytok – mikään ei (<i>taaskaan</i>) maistu yhtä hyvältä kuin miltä laihuus tuntuu.....	160
Kun keho ei kelpaa rakkauteen.....	163

KEHORAUHA	173
Rohkeutta olla itsevarma stigmasta huolimatta	173
Kehosi yrittää vain pitää sinut hengissä	177
Voimavara väärässä ajassa ja ympäristössä	179
Päästä irti kontrollista, jota ei koskaan ollut	182
Paino pyrkii tasapainoon.....	188
Lihavuus on krooninen sairaus	192
Lihavuuden hoitoon on lääke	194
HAES – terveyttä kehon koosta riippumatta.....	202
Rakastu matkaan, älä lopputulokseen	205
Oman kehon tarinan hyväksyminen	210
 KIITOKSET	 213
 MISTÄ TUKEA ELÄMÄNTAPAMUUTOKSEEN?	 215
 LÄHTEITÄ JA LUETTAVAA	 217

ALKUSANAT

Istun Ryanairin lentokoneen ahtaalla keskikipenkillä, ja käsi-
nojat puristavat kehoni niin pieneen tilaan kuin mahdollista,
kuin rangaisten minua siitä, etten ole vieläkään onnistunut
laihduuttamaan. Vedän olkavarteni suppuun, jotta en var-
masti joutuisi todistamaan vierustoverin silmien pyörittelyä
tai turhautuneita huokauksia. Vedän vatsani niin syvälle
sisään kuin pystyn, jotta saan lyhyen turvavyön ympärilleni
eikä minun tarvitse huudella käytävällä kiiruhtavalle lento-
emännälle, että tarvitsen vyöhön lisäpalan. Minä osaan kyllä
pienentää itseäni, olenhan harjoitellut sitä koko elämäni.

Olen ollut tässä tilanteessa useammin kuin jaksan muis-
taa. Kerran aiemmin Italian sisäisellä lennolla viereeni istui
pukuun sonnustautunut tyylikäs liikemies, joka ei katsonut
minuun päinkään. Mies voihki tuskastuneena ja koetti etsiä
sopivaa istuma-asentoa, samalla kun painauduin entistä
tiiviimmin lentokoneen ikkunaa vasten ja puristin reisiäni
tiukasti yhteen. Mies kivahti jotain italiaksi lentoemännälle,
joka hymyili suuntaani pahoitteleva ilme kasvoillaan. On-
nekseni en ymmärtänyt sanaakaan italiaa, joten säästyin
edes osalta nöyryytyksestä. *Boarding completed*, kuului

matkustamon etuosasta, ja mies siirtyi istumaan yhden rivin eteenpäin hoikemman naismatkustajan viereen edes vilkaisematta minuun.

Katselin ikkunasta upeaa lumista vuoristomaisemaa Dolomiittien yläpuolella ja pidin molemmin käsin kiinni lentokoneessa tarjoillusta sämpylästä kuin lapsi turvarätistään. Poskelleni vierähti häpeän kyynel. Ei minun varmaan pitäisi edes syödä tätä sämpylää – mitä matkustajat ympärilläni ajattelisivat siitäkin? Enkö edes yrittänyt laihduttaa, jos olin liian lihava vieruskaveriksi? Juuri silloin lentokoneen sämpylä oli kuitenkin kuin halaus, joka toi edes hieman lohtua tuohon hetkeen.

Kehoni on aina ollut ”vääränlainen”, enkä ole päässyt sitä karkuun edes matkustamalla maailman ääriin. Yritystä on kyllä riittänyt. Perustin vuonna 2008 matkablogin, josta muodostui myöhemmin täysipäiväinen työ yrittäjänä. Vuosien mittaan aloin kertoa rohkeammin haasteista painoni ja terveyteni kanssa ja nykyään työskentelen matkailu- ja hyvinvointivaikuttajana sosiaalisessa mediassa Veera Bianca -nimellä. Instagram-tililläni on tällä hetkellä yli 50 000 seuraajaa. On tavallaan huvittavaa, että juuri sen ansiosta, että olen pyrkinyt pakenemaan kehoani, olen saanut viettää tähänastisen elämäni seikkaillen maailmalla. Kehoni on hidastanut matkaa, mutta se on myös kantanut minut läpi elämän. Siitä minun tulisi muistaa olla kiitollinen, vaikka askel olisikin ollut välillä raskas.

Ehkäpä tämä kirja onkin eräänlainen kiitos keholle. Kirja, jonka luettuasi kiität myös omaa kehoasi. Ehkä ymmärrät

kehoasi ja omaa tarinaasi paremmin – ymmärrät, että et ole kokemustesi kanssa yksin. *Minun tarinani voi olla sinun tarinasi.* Meidän tarinamme ovat olleet häpeän piilottamia. Tämän kirjan luettuasi tunnet minut vähän paremmin, mutta toivottavasti tunnet paremmin myös itsesi. Minä riitän juuri tällaisena, ja niin sinäkin. Meidän kehomme ovat tarinoita eletystä elämästä, eivät koskaan merkkejä epäonnistumisesta tai huonommuudesta.

Minun matkani kehohäpeästä kehorauhaan on ollut pitkä, enkä ole täysin perillä vielääkään, vaan aina matkalla. Kehorauhalla tarkoitan hyväksyvää ja kunnioittavaa suhdetta omaan kehoon. Kehorauha ulottuu myös henkilökohtaista kokemustani laajemmalle: se on jokaisen kehon oikeutta olla omassa. Se on päätös hyväksyä oma keho sellaisena kuin se on ja luoda rauha oman kehosuhteen kanssa. Kehorauha ei vaadi itsensä rakastamista, mutta parhaimmillaan se voi viedä sitä kohti. Tämä kirja on kirjoitettu minun näkökulmastani, ja käsittelen kirjassa muun muassa painostigmaa, laihduttamista sekä ruoka- ja liikuntasuhteeseen liittyviä haasteita lihavana naisena. Kehorauha kuuluu kuitenkin meistä ihan jokaiselle kehon kokoon, ihonväriin, sukupuoleen, seksuaaliseen suuntautumiseen, terveyteen tai mihinkään fyysiseen ominaisuuteen katsomatta. Kehorauha tarkoittaa myös sitä, että kenenkään kehoa ei tulisi kommentoida eikä koskea ilman lupaa.

Kehorauhaa-podcastissani olen pyrkinyt oikaisemaan lihavuuteen ja laihduttamiseen liittyviä virheellisiä käsityksiä, kyseenalaistamaan ahtaita kauneusihanteita ja edistämään

lempeämpää hyvinvointia. Aloitin podcastin syksyllä 2022, ja kaikki siitä saamani palaute on tuntunut niin sydäntä koskettavalta ja tärkeältä, että löysin sen kautta syvimmän merkityksen omalle uralleni.

Halusin kirjoittaa tämän kirjan nuorelle itselleni, joka uskoi epäonnistuneiden laihdutusyritysten johtuvan itsekurin puutteesta. Jos voin tämän avulla muuttaa edes yhden ihmisen elämän, olen saavuttanut kaiken, minkä haluan saavuttaa. Haluan kertoa avoimesti omista vaikeista kokemuksistani, joihin on liittynyt paljon häpeää, koska tiedän sen tarjoavan kaivattua vertaistukea.

Kirjan lukeminen voi saada sinut pohtimaan omaa suhdettasi kehoon, ruokaan ja liikkumiseen. Dieetikulttuurilla on kahleensa meistä jokaisen ympärillä, joten olit sitten lihava, keskipainoinen tai hoikka, voit löytää kokemuksistani jotain tuttua.

Olen saanut työni kautta kunnian istua samoissa pöydissä maailman johtavien lihavuustutkijoiden kanssa ympäri maailmaa. Olen saanut mahdollisuuden kuulla urauurtavista tutkimuksista ja näkemyksistä, ja haluan tässä kirjassa jakaa kaiken matkan varrella oppimani sinulle. Mikäli olet itse ylipainoinen tai ylipainoisen ihmisen läheinen, opit ymmärtämään entistä paremmin, miten lihavuuden stigma voi varjostaa elämää sen kaikilla osaluilla.

Oma irtautumiseni dieetikulttuurista tuntuu melkein heräämiseltä. Kaikki alkoi siitä, kun joitain vuosia sitten kuuntelin englanninkielistä podcastia lenkillä koiran

kanssa. Minun ikäiseni nainen kertoi haastattelussa kampaailustaan jojolaihduttamisen ja ahminnan kanssa, joka oli johtanut vuosi vuodelta vain entistä suurempaan painonnousuun. Tuntui kuin joku olisi kertonut minun tarinani, sen tarinan, joka on meille kaikille niin tuttu. Olemme luulleet olevamme jotenkin rikki, kun olemme epäonnistuneet laihdutuskuureissa kerta toisensa jälkeen, mutta vika ei olekaan ollut koskaan meissä.

Kirjaa lukiessasi saatat suuttua ja surrakin, tuntea hetkitäin jopa epätoivoa, mutta loppua kohden kokemus kääntyy syvempään ymmärrykseen, lohtuun, empatiaan ja inspiraatioon. Lähdemme yhdessä matkalle kehohäpeästä kohti kehorauhaa.

Olen haastatellut kirjaan maamme parhaita asiantuntijoita ravinnosta, liikunnasta ja lihavuuden stigmasta. Voit lukea kirjan alusta loppuun tai syventyä ensin juuri niihin teemoihin, jotka koskettavat sinua eniten. Erityisesti kirjan viimeinen osio Kehorauha antaa vinkkejä kestäväään elämäntapamuutokseen ilman laihdutuskuureja.

Kirjassa käytetään termejä ylipaino ja lihavuus lääketieteen määritelmien mukaan. Ylipainosta puhutaan yleensä silloin, kun painoindeksi on yli 25, ja lihavuudesta silloin, kun painoindeksi on yli 30. Sanoihin liittyy ymmärrettävästi paljon stigmaa, mutta niiden ei tarvitsisi määrittää ihmisarvoa tai sitä, onko ihminen kaunis tai komea. Sanojen stigman vuoksi käytän toisinaan termiä pluskokoinen.

Tämä kirja on meille kaikille, jotka olemme aina maanantaisin aloittaneet taas uuden, entistä tiukemman

laihdutuskuurin siinä kerta toisensa jälkeen epäonnistuen
ja siitä itseämme syyttäen.

Olisimme ansainneet parempaa.

Niin paljon parempaa.

Veera

Ps. Kirjan henkilöt ja tapahtumat perustuvat tosielämään.
Osa yksityiskohdista on kuitenkin muutettu henkilöiden
yksityisyyden suojaamiseksi.

KEHOHÄPEÄ

LIIAN ISO EKALUOKKALAINEN

Ankaran oloinen kouluterveydenhoitaja kurkisti vaaleiden, hieman jo harmaantuneiden etuhiustensa ja mustasankaisten silmälasiansa välistä ja tokaisi, että painokäyrä oli noussut liian korkealle. Ei ole normaalia, että ensimmäisen luokan aloittava tyttö painaa tämän verran. Tiesinhän minä sen, naapurin tytöt olivat haukkuneet minua koko kesän läskiksi lihapullaksi. Minussa oli jotain erilaista kuin muissa seitsemänvuotiaissa. En kelvannut sellaisena kuin olen. Siirsin häpeissäni katseen terveydenhoitajan silmälaseista omiin reisiini. Noustessani ylös tuolista ja kävellessäni ulos huoneesta reidet hankasivat toisiinsa ja punaisten verkkaarien sisäsaumat kahisivat äänekkäästi. Huoneen hiljaisuudessa tuntui siltä kuin reitenikin olisivat huutaneet minulle samaa kuin naapurin tytöt ja kouluterveydenhoitaja: sinä olet vain läski lihapulla.

Olin seitsemänvuotias, kun päätin ensimmäisen kerran laihduttaa. Muistan hävenneeni omaa kehoani jo päiväkotikäisenä. Olin pukeutunut päiväkodin naamiaispäivänä

vaaleanpunaiseksi possuksi, mutta menin oven taakse itkemään, koska en kehdannutkaan astua muiden lasten eteen – lihava pieni tyttö ja vielä possuksi pukeutuneena. Mitä kaikki minusta ajattelisivat? Tykkäsin possupuvusta, jonka rakas mummini oli minulle ommellut. Kunpa olisin voinut pukea sen naamiaisiin ilman häpeää, mutta sen sijaan pelkäsin, että kaikki nauraisivat minulle.

Ala-asteen ensimmäisellä luokalla seisoin välitunnilla kolmasluokkalaisten vieressä ja kuuntelin heidän aikuismaisia juttujaan. He puhuivat ihastuksista ja vaatteista. Naapuriluokan söpöstä pojasta. Uusista Miss Sixtyn matalavyötäröisistä farkuista. Vieressäni seisovalla hoikalla, pitkällä tytöllä oli 90-luvun trendin mukaisesti lappuhaalarit ja lettisaparot. Vau, minä mietin. Kolmanteen luokkaan mennessä olisin kuin hän. Olisin yhtä pitkä ja laiha, ja minullakin olisi ihastus, josta voisın puhua. Joku, joka olisi ihastunut myös minuun. Kolmanteen luokkaan mennessä olisin *one of the cool kids*. Nyt olin kolmasluokkalaisten vieressä vain se pyöreä heppatyttö, jolla oli hölmö heppalippis ja kultaisennoutajan kuvalla varustettu oranssi collegepaita. Minullakin oli sapaletit, mutta en näyttänyt ollenkaan samalta. Astuin alakuloisena syrjään ja menin istumaan yksin koulun pihan suurelle kivelle. Laskin siinä aina ilta-päivisin välitunneilla viiteenkymmeneen niin monta kertaa kuin ehdin, jotta päivä tulisi nopeammin päätökseensä ja pääsisin pois koulusta.

En varsinaisesti vihannut koulua, mutta pelkäsin tulevani kiusatuksi. Pelkäsin kouluterveydenhoitajan punnituksia.

Pelkäsin liikuntatunteja, joissa minut valittaisiin joukkueeseen aina viimeisenä. Pelkäsin poikia, jotka hihittelivät selkäni takana. Ensimmäinen muisto koulukiusaamisesta on viimeiseltä päivältäni Pallivahan ala-asteen toisella luokalla (kyllä, se oli ihan oikea koulu Turussa, ei pelkkä vitsi Putous-sarjassa). Kävelin koulun käytävää pitkin ja vastaan tuli kaksi poikaa. ”Hei läski räkänokka”, sanoi toinen, ja molemmat nauraa räkättivät. En katsonut poikiin päin kään, vaan lisäsin vain vauhtia ja lukitsin itseni vessaan kyyneleet poskilla. Pojat tiirikoivat vessan oven auki, ja koetin kaikin voimin vetää sitä molemmilla käsillä kiinni. Lopulta ovi lennähti auki, ja pojat jatkoivat nauramista ja nimittelyä. Juoksin ulos itku kurkussa, enkä enää koskaan palannut tuohon kouluun, koska meidän oli taas aika muuttaa.

Muutimme usein, kun olin lapsi, ja kävin ala-asteen neljässä eri koulussa Turun lähiöissä. Toinen luokka jatkui uudessa koulussa, jossa olin se kesken lukuvuotta luokalle saapunut oppilas. Se lihava heppatyttö. Sain kyllä onnekseni myös kavereita, vaikka kouluun meno ahdistikin. Yhtenä päivänä jäin ahdistuksen vuoksi yksin metsään koko päiväksi. En ollut koskaan millään lailla kapinallinen lapsi tai teini, mutta pelko voitti sääntöjen noudattamisen. Kiusaaminen hävetti minua, enkä uskaltanut kertoa siitä kotona äidille.

Kolmannella luokalla vaihdoin taas koulua – sillä luokalla, johon mennessä minusta oli pitänyt tulla laiha ja *cool*. Oli taas pelätyn terveystarkastuksen aika. En ollut syönyt

mitään koko päivänä, jotta vaakalukema olisi mahdollisimman alhainen. Nappasin kengät ja housut pois jalasta ja pohdin häpeissäni, mitä terveydenhoitaja ajattelisi nähdesseen edelleen toisiinsa kiinni painautuvat reiteni. Nousin manuaaliselle vaaalle, jonka metallista pallukkaa terveydenhoitaja siirsi useita kertoja. Ikään kuin hän ei olisi voinut uskoa, että lukema oli niin suuri. ”Painokäyrä on noussut entistä korkeammalle, sinun pitää laihduttaa”, hän ilmoitti napakasti.

Miten ihmeessä epäonnistuin ainoassa tavoitteessani kerta toisensa jälkeen? Minun pitäisi oikeasti laihduttaa. En voisi jatkaa näin. Olin aina epäsuosittu. Aina ulkopuolinen. Voisin olla onnellinen vasta sitten, kun olisin hoikka. Halusin vain kuulua joukkoon ja tulla hyväksytyksi. Minun olisi otettava itseäni niskasta kiinni.

Niinpä päätin opetella oksentamaan. En tiennyt, miten voisin onnistua laihtumaan, joten järkeilin, että jos oksennan sen mitä syön, minun olisi pakko laihtua. Äidin ollessa töissä ahmin litran vaniljajäätelöä ja menin polvilleni vesian lattialle istumaan. Työnsin kaksi sormea niin syvälle kurkkuun kuin vain sain, eikä mitään tapahtunut. Mitäs nyt sitten? Vatsa tuntui siltä kuin se räjähtäisi, olinhan juuri ahtanut sen täyteen jäätelöä. Sormet uudelleen kurkkuun ja katse ylös. Ei vielääkään mitään. Enkö osannut oksentaa? Enkö voisikaan sairastua bulimiaan? Halusin niin kovasti sairastua bulimiaan.

Jatkoin yrittämistä viikkotolkulla aina epäonnistuen. Epätoivon hetkellä sain käsiini ulostuslääkkeitä ja ajattelin,

että jos niitä ottaisi sopivasti liikaa, voisi varmaan laihtua. Sain kokeilusta vain kivuliaan ripulin. Miten syvälle olin oikein vajonnut laihtuakseni? Minun olisi onnistuttava, keinolla millä hyvänsä. Mäntymäen vuokra-asunnon kylpyhuoneen lattia on syöpynyt mieleeni salaisena paikkana, missä tein asioita, joista en halunnut kenenkään tietävän. Siellä olin valmis tekemään mitä vain ollakseni laiha. Samoihin aikoihin aloin salailla syömisiäni, piilotella karkkipapereita ja viedä niitä ulos roskikseen, kun kukaan ei ollut kotona.

Kaiken pahan olon vastapainona olivat hevoset. Minulla oli sentään yksi paikka, jossa sain olla juuri sellainen kuin olen. Hevoset eivät koskaan tuominneet vaan antoivat minun olla oma itseni. Hevosten seurassa ei tarvinnut olla *cool*. Innostuin ratsastuksesta ensimmäisellä luokalla, kun paras ystäväni kävi viikoittain ratsastustunneilla. Kun pääsin kerran hänen mukaansa, ei paluuta entiseen enää ollut.

Hevoset ja eläimet ovat edelleen minulle kuin turvapaikka. Ratsastus ei ole edullinen harrastus, joten olen joka päivä kiitollinen siitä, että nuori yksinhuoltajaäitini repi lompakon pohjalta rahat ratsastustunneille joka toinen viikko.

Viidennellä luokalla aloin käydä Metsäkylän tallilla Turussa joka päivä ja hevostallista tuli kuin toinen kotini. Kiirehdin koulun jälkeen suoraan kotiin, luin uusimman Aku Ankan olohuoneen lattialla samalla kun söin juustosämpylän, ja hyppäsin sitten pyörän selkään kohti talleja.

LOPPU LAIHDUTUSKUUREILLE

Somevaikuttaja Veera Papinoja oppi jo alle kouluikäisenä olevansa liian iso. Häpeän ja ulkopuolisuuden tunteet ajoivat hänet vuosikausien laihdutus-, ahminta- ja kuntoilukierteeseen. Lopputuloksena oli vain entistä korkeampi vaakalukema.

Yhteiskunnassamme ihaillaan hoikkuutta ja kurinalaisuutta, ja monen suhde ruokaan, liikuntaan ja omaan kehoon on vääristynyt. Lihavat kohtaavat syrjintää, ennakkoluuloja ja alentavaa puhetta, mutta samaan aikaan dieetikulttuuri ja ulkonäköpaineet vaikuttavat kaikenkokoisiin ihmisiin.

Oman tarinansa kautta Papinoja osoittaa, miten jokainen voi kehittää joustavampaa ruokasuhdetta, löytää liikunnan ilon ja saavuttaa kehorauhan. Avain hyvinvointiin löytyy itsekurin ja kalorien laskemisen sijaan kehon kuuntelemisesta ja itsensä hyväksymisestä.



VEERA PAPINOJA (s. 1988) on hyvinvointi- ja matkailuvaikuttaja sekä pilatesohjaaja, joka tunnetaan sosiaalisessa mediassa nimellä Veera Bianca. Suositussa Kehorauhaa-podcastissaan hän vastustaa dieetikulttuuria ja ahtaita kauneusihanteita tarjoamalla keinoja itsensä hyväksymiseen ja parempaan oloon. *Kohti kehorauhaa - irti dieetikulttuurin kahleista* on hänen esikoiskirjansa.

BAZAR



www.bazarkustannus.fi

17.3

978-952-403-753-2

Kannen suunnittelu: People's
Kannen kuvat: Pauliina Tähtäpää