

1

ALUSTUKSEKSI ANNOS AJATUKSIA

Ihmisen paino, olkoon sitä sitten liikaa tai liian vähän, on aiheena herkkä ja henkilökohtainen. Etenkin, jos kyseessä on oman lapsen paino. Tämän kirjan tarkoitus ei ole syytellä, viisastella tai tuomita. Kerron faktaan perustuvaa tietoa lastenlääkäriin näkökulmasta ja lisäksi jaan vinkkejä ja muutaman tarinan kanssasi.

Pelkään, että tahtomattani saatan loukata tai tulla väärin ymmärretyksi, kun puhun muille ihmisille lihavuudesta ja ylipainosta. Oletan, että sama pätee, kun kirjoitan aiheesta kirjan. Jo pelkkä sana *lihava* koetaan usein leimaavana. Toisaalta ainoa tapa päästä aiheesta eteenpäin on puhua suoraan, avoimesti ja rehellisesti.

Tässä kirjassa käytän itse toistuvasti sanaa lihava (pohdin tätäkin pitkään). Voisi jopa sanoa, että viljelen sitä tarkoituksella runsaasti, tavoitteenani neutralisoida ja arkipäiväistää koko käsite. Lääkärinä käytän termiä lihava sen lääketieteellisen määritelmän mukaan (tästä lisää luvussa 2). Kyseessä on vakiintunut nimitys tai ammattisana, ei kannanotto yksilön ulkoiseen olemukseen.

Lasten lihavuus on aiheena polttavan ajankohtainen. Maailman terveysjärjestön WHO:n mukaan maailmassa on yli 340 miljoonaa ylipainoista tai lihavaa 5–19-vuotiasta ja vastaavasti yli 39 miljoonaa ylipainoista tai lihavaa alle 5-vuotiasta.

Miksi lihavuus on pitkäaikaissairaus?

Pitkäaikaissairauden määritelmä vaihtelee. Usein lääketieteellisissä tutkimuksissa huomioidaan sairauden kesto tai säännöllisen lääkeytyksen käyttö. Maailman terveysjärjestön WHO:n määritelmän mukaan pitkäaikaissairaus on pitkäkestoinen, hitaasti etenevä sairaus, joka ei tartu henkilöstä toiseen. Kyseessä voi olla psyykkisen tai fyysisen rakenteen tai toiminnan poikkeavuus, joka aiheuttaa yksilölle tilapäistä tai pysyvää haittaa tai toiminnanvajautta. Oleellista vaivan keston lisäksi on sen vaikutus yksilön elämään. Pitkäaikaissairaus voi rajoittaa päivittäistä elämää tai synnyttää erityisiä tarpeita terveydentilaan liittyen. Näiden asioiden perusteella lihavuus on pitkäaikaissairaus.

Lihavuus vaikuttaa ihmisen biologiaan. Aivojen ruokahalu- ja palkintojärjestelmä on lihavuudessa muuttunut, ja lihavilla on vähemmän suolistohormoneja. Lihavuus aiheuttaa lisäsairauksia, kuten kakkostyyppin diabetesta, rasvamaksaa, tuki- ja liikuntaelinsairauksia ja sydän- ja verisuonisairauksia.

Lapsi tarvitsee aikuisen tukea

Ennen kun mennään kirjan aiheeseen – lapsen lihavuuteen – haluan tehdä muutaman noston kirjoitustyön aikana mielessäni käyneistä ajatuksista.

- Lihava lapsi ei ole vääränlainen.
- Lihavaa lasta ei tarvitse korjata.

- Perheessä ei ole kaikki huonosti, vaikka lapsi on lihava.
- Perheessä voi olla jokin huonosti, jos lapsi on lihava.
- Tärkeintä on terveys, ei puntarin lukema.
- Lapselle ei puhuta painosta.
- Lihavuus on yhteiskunnallinen ongelma.
- Lihavuus ei ole lapsen valinta.
- Lihavuus on pitkäaikaissairaus.
- Kestävä painonhallinta vaatii pysyviä, terveellisiä elintapoja.
- Laihdutuskuuri ei ole ratkaisu. Koko konsepti ei kuulu lapsen lihavuuden hoitoon.
- Lihavuus on estettävissä.
- Lihavuuden ei tarvitse olla pysyvää.

Lopuksi jaan lukijalle pohdittavaksi hitusen viisautta. Sitaatti on mielestäni erinomainen elämänohje mitä moninaisimpiin tilanteisiin. Toivon, että kirjani herättää kysymyksiä ja antaa vastauksia ja erityisesti toivon sen opettavan paljon uutta.

*”Älä koskaan kasva niin isoksi, ettetkö voisi esittää kysymyksiä.
Älä koskaan tiedä niin paljon, ettetkö voisi oppia jotain uutta.”
Og Mandino*