

Lasten ja nuorten ylipaino huolestuttaa

Risto Mäkelä on pitkään toiminut yleislääkärinä sekä terveyskeskuksessa että työterveyslääkärinä ja toimii nykyisin lääkärikeskus Tutkossa. Risto Mäkelä on pitkään toiminut myös lääketieteen ja valmennuksen asiantuntijatehtävissä erityisesti huipputason maastohiihdossa.



Risto Mäkelä

Lasten ja nuorten ylipaino-ongelmat ovat saaneet syksyn aikana runsaasti palstatilaa lehdissä. Ei ihmettä, että kiinnostusta aiheeseen on, sillä tutkimusten mukaan yli 10-vuotiaista lapsista joka viides on jonkin verran ylipainoinen. 1970-luvun loppuun verrattuna määrä on kaksinkertainen.

Syytkin ovat pitkälti tiedossa. Aamupala jää monelta syömättä ja kouluruokailukin jää helposti väliin. Tilalle ovat tulleet runsaskaloriset välipalat.

Television ja tietokoneen ääressä maistuvat jättikoiset sipsi- ja karkkipussit. Yksi jättipullollinen Coca-Colaa vastaa 54:ää sokeripalaa. Normaalkokoisessa (350 gramman!) sipsipussissa on energiaa yli 1800 kaloria, joka vastaa esimerkiksi 11-14-vuotiaan vähän liikkuvan tytön koko vuorokauden energiantarvetta.

Lasten luontaisen liikkumisen väheneminen ja ruokailutottumusten muutokset huonoon suuntaan on huono yhdistelmä. Haastattelimme aiheesta lääkäri Risto Mäkelää.

1. Oletko havainnut omassa työssäsi Ylivieskassa nuorten lihomista?

Omassa työssä kohtaa saman, minkä tiedotusvälineet ovat tuoneet esiin etenkin USA:n osalta, mutta mikä koskee yleisesti länsimaita. Sekä ylipainoisten lasten, nuorten että aikuisten prosentuaalinen osuus väestöstä on kasvamassa.

2. Miksi nuoret lihoavat?

Ylipainon kehittyminen liittyy elintapamuutoksiin. Lyhyen ajan kuluessa erilaiset pikaruuat, makeiset, kaloripitoiset, sokeroidut virvoitusjuomat, ns. energijuomat ovat tulleet erittäin hyvin saataville kaikkialla, missä liikumme kodin ulkopuolella. Kotiruuan merkitys päivän aterioista on menettänyt merkitystään.

Erilaiset kodin ulkopuolella ja osin kotonakin nautitut välipalat ovat tulleet korvaamaan kodin yhteisiä ruokahetkiä. Säännölliset ruokailuajat ovat osin muuttuneet jatkuvaksi naposteluksi, jossa ihmisen itsensäkin on vaikea pitää

mielellään päivän kuluessa, mitä on tullut syödä. Ruokailukulttuuri on huolestuttavasti muuttunut kaupallistumisen myötä.

3. Milloin nuori on liian lihava, ts. mistä liikalihavuuden tunnistaa?

Kansainvälisesti käytössä oleva ns. Body Mass Index = BMI on lahjomaton laskentakaava ilmaisemaan painopainoa ilmaisevan mittayksikkö on kg/m² ja laskentakaava on seuraava: paino kilogrammoissa jaettuna pituuden neliöllä. kun BMI ylittää 25, puhutaan ylipainoisuudesta, kun BMI on yli 30, puhutaan lihavuudesta ja kun BMI on yli 40, puhutaan sairaalloisesta lihavuudesta.

4. Mitä terveydellisiä riskejä lihomisesta aiheuttaa nuorelle ihmiselle?

Ylipainoisuus on selkeä terveysriski. Se on yksi keskeinen tekijä suomalaisen kansantautien kehityksessä, joita ovat diabetes, verenpainetauti, sepelvaltimotauti. Ylipaino kuormittaa tukielimistöä aiheuttaen ennenaikaista nivelrikkoa

ja rankarikkoa. Edellä esimerkkeinä mainittujen sairauksien alkua on jo varhaislapsuudessa, vaikkakin elämänlaatua haittaaviksi ongelmiksi nämä puhkeavat vasta yleensä nuorella keski-iällä ja lyhentäen myös ennusteellista elinikää.

5. Mitä tulisi tehdä, jos nuorelle alkaa tulla uhkaavasti ylikiloja?

Vapaa-ajan suuntaaminen liikunnallisiin harrastuksiin on yksi tärkeä keino. Turha hyssyttely ei auta, mutta syyttävän sormenkaan osoittaminen ei kyllä asioita paranna. Tarvitaan ihmisen oma oivallus siitä, että minun elämästäni ja elämänlaadustani tässä on kysymys ja kukaan muu kuin minä itse ei siihen voi vaikuttaa, joten minun on tartuttava heti asiaan. Muutosten tekeminen yksin voi olla vaikeaa, mutta tutussa porukassa on helpompi toimia, siis pää mukaan porukkaan. Onko sitten joukkueurheilussa paikkaa meille kaikille pitkille ja pätkille, mittaville ja kattaville? Pitäisi olla eritasoisia liikuntaa, tasoryhmiä eri tavoittein.

6. Kenen on tunnettava vastuuta liikalihavuusongelmassa?

Terveystieteille on perinteisesti säilytetty kaikenlaisia ilman pyytämättä. Laajentaisin vastuunkantamisen roolia kotiin, vapaaehtoisjärjestöihin mukaan lukien kaikenlaiset liikunnan parissa toimijat Urheiluseuroista yksittäisten massatapahtumien järjestäjiin. Meidän pitäisi myös ruokaostovalinnoilla kouluttaa kaupan markkinamekanismi ns. terveyttä edistävien tuotteiden markkinointiin runsaskaloristen roskaruokien ja makeisten sijaan. Kauppahan myy surutta ja moraalitta sitä mitä me kulutamme.

7. Lopuksi lääkärin kultainen neuvo lasten vanhemmille?

Omalla esimerkillä lapsiin parhaiten vaikutetaan. Mukana lasten harrastuksissa olemalla tuetaan lapsen oikeita elämäntavoitteen ja vanhempina on siinä myös itsellä omaa elämää rikastuttava rooli.



H-97 sekä jalkapallokoulu 98-99 kokoontuu maanantaisin klo 18-19 ja torstaisin 17-18 tennishallilla.

Tule mukaan jalkapalloharkkoihin

- ilmainen talvikausi
- muulloinkin uusille pelaajille 30 vuorokauden ilmainen tutustumisaika
- harjoitusajat löydät Kalajokilaakson muistilistalta
- tiedustelut FC YPA:n toimistolta 08-424 890

Adelmann: Harjoittele onnistumisia



Claus Adelmann (oik.) luovutti esitelmänsä päätteeksi pienet muistolahjat FC YPA:n valmentajille. Jari Ristiluoma saa omansa.

FC YPA:n valmentajille esitelmäni on saksalainen urheilukoulun opettaja Claus Adelmann korosti, että harjoitukset tulee suunnitella siten, että jokaiselle pelaajalle tulee pääsääntöisesti onnistuneita suorituksia.

–Epäonnistumisia ei kannata harjoitella. Onnistumiset kehittävät itsetuottamusta, millä on ratkaiseva merkitys niin pelikentällä kuin normaalisissa elämässäkkin, painotti Adelmann.

–Harjoitukset tulee suunnitella yksilöllisesti ja ottaa jokainen pelaaja huomioon. Liian vaikeat harjoitukset heikentävät itsetuottamusta ja samalla

koko suoritusta, joten niiden sijaan kannattaa harjoitella onnistumisia, toteoi hän.

Claus Adelmann toimii Hennehefin urheilukoulun opettajana ja vastaa Mittelrhein alueen valmentajien koulutuksesta. Jalkapalloseuroja alueella toimii 1000 – saman verran kuin koko Suomessa.

Adelmann toi myös Saksan jalkapalloliiton tervehdyksen FC YPA:n kauden päätösjuhlaan. Lisäksi hän lupasi tukensa FC YPA:n edustusjoukkueelle, mikäli se haluaa esimerkiksi harjoitella Saksassa.

Parhaimmat onnittelut Jalkapalloseura F.C. YPA ry:lle Sinettiseuran nimityksen johdosta. Määrätietoinen työ Ylivieskan alueen lasten ja nuorten hyväksi kantaa hedelmää. Panostaminen toiminnan laatuun, koulutukseen ja kasvatuksellisiin arvoihin on huomattu. - Onnittelut ja hyvää jatkoa!



Suomen Palloliiton Keski-Pohjanmaan piiri ry. Torikatu 50 67100 Kokkola

