

## Tutkimus: Suomen epäterveellisimminkin elävät ihmiset löytyvät Uudeltamaalta

**Lisäravinteita valmistavan Herbalifen Pohjoismaissa teettämä kysely paljastaa, että lähes 50 % pääkaupunkiseudun ja Uudenmaan alueella asuvista ihmisistä tuntee itsensä ylipainoisiksi, vaikka puolet tästä joukosta väitti elävänsä terveellisesti. Tutkimuksen toteutti YouGov-tutkimusyhtiö.**

Tuoreen kyselytutkimuksen mukaan lähes puolet kaikista suomalaisista kokee olevansa ylipainoisia, mutta vain kolme kymmenestä myöntää elävänsä epäterveellisesti. Itseasiassa, kaksi kolmesta itsensä ylipainoisiksi tunteneista väittää elämäntapojensa olevan terveellisiä. Alueellisesti itsensä terveimmiksi tuntevat ihmiset löytyvät Länsi-Suomesta. Tutkimuksen mukaan miehet tunsivat olevansa ylipainoisia useammin kuin naiset, mutta naiset pitivät omia elämäntapojaan epäterveellisempinä.

### **Uudellamaalla uskotaan trendidieetteihin**

Kaksi viidestä Uudellamaalla asuvasta kertoi kärsivänsä ylipainosta ja 33 % sanoi voivansa huonosti, joka oli enemmän kuin muissa Suomen maakunnissa. Kuitenkin puolet ylipainoisista uusimaalaisista ilmoitti elävänsä terveellisesti.

Syy ristiriitaan saattaa löytyä trendidieeteistä. Uudellamaalla usko erilaisiin dieetteihin ja erikoisruokavalioihin oli suurempaa kuin muualla Suomessa, ja maakunnasta löytyikin eniten vähähiilihydraattista tai muuta erikoisruokavaliota noudattavia. Puolet uusimaalaisista vastaajista kertoi syövänsä perinteisen lautasmallin tapaan. Ruoka tuntui kiinnostavan vastaajia enemmän kuin liikunta, sillä vain kaksi kymmenestä uusimaalaisesta valitsisi portaat hissien sijaan tai olisi valmis harrastamaan muuta päivittäistä hyötyliikuntaa pudottaakseen painoaan.

– Näyttäisi siltä, että vaikka uusimaalaiset kokevat elämäntapansa terveellisinä ja ovat valmiita kokeilemaan trendidieettejä, nämä elämäntavat eivät olekaan niin terveellisiä kuin ihmiset itse ajattelevat. On ikävää todeta, että Uusimaa on myös se maakunta, jossa ihmiset voivat muuta Suomea huonommin, pohtii Herbalifen Pohjoismaiden aluejohtaja **Mia Bergmann**.

### **Pienissä kunnissa eniten ylipainoa**

Koko Suomen mittapuulla etenkin pienten kuntien asukkaat tunsivat itsensä ylipainoisiksi – heistä 50 % ilmoitti olevansa omasta mielestään ylipainoisia. Uudenmaan alueella keskimääräinen vastaava luku oli 44 %. Kilot karttuivat iän myötä, sillä yli 55-vuotiaista vastaajista yli puolet tunsivat itsensä lihavaksi. 35–54-vuotiaiden keskuudessa vastaava luku oli 50 %, kun taas alle 35-vuotiasta vain 28 % tunsivat kärsivänsä ekstrakiloista.

– Tutkimus todistaa, että ylipaino kiusaa kaikkia ikäluokkia. Vaikka vanhemmissa ikäryhmissä ylipainosta kärsittiin enemmän, on yllättävää huomata, että jopa kolme kymmenestä nuoresta kärsii lihavuudesta. Saamiemme vastausten mukaan näyttäisi siltä, että suomalaiset eivät kunnolla tiedosta elämäntapojensa vaikutusta painoonsa. Terveellinen ruokavalio ja päivittäinen liikkuminen ovat painonhallinnan tärkeimmät osa-alueet iästä riippumatta, toteaa Bergmann.

### **Paremmat elämäntavat, parempi mieli**

Kaikista kyselyyn vastanneista kuusi kymmenestä mainitsi painonpudotuksen tärkeänä tekijänä terveydentilansa parantamisessa. Puolet suomalaisista kertoi, että juuri terveys oli tärkein syy elintapojen parantamiseen. Suomalaiset kokivat liikunnan ja terveellisen ravinnon vaikuttavan mielialaansa enemmän

kuin muut pohjoismaalaiset. Enemmän kuin neljä kymmenestä ilmoitti terveellisen ruuan ja liikunnan saavat heidät paremmalle tuulelle.

– Ihmiset haluavat olla terveitä ja normaalipainoisia. Ongelmana on, että he eivät aina ole valmiita näkemään vaivaa tavoitteensa eteen, tai heillä ei ole tarpeeksi tietoa terveellisistä elämäntavoista. On kuitenkin mukava huomata, että suomalaiset ovat huomanneet terveellisten elämäntapojen vaikutuksen mielialaansa, Bergmann sanoo.

#### **Lisätiedot:**

Matleena Merta, OSG Viestintä  
+358 (0) 447366060  
[matleena.merta@osg.fi](mailto:matleena.merta@osg.fi)

#### **Tutkimuksesta**

Tutkimuksen toteutti tutkimusyhtiö YouGov tammikuun 2017 aikana, ja sen tilasi ravintolisävalmistaja Herbalife. Tutkimus tehtiin Pohjoismaissa, ja siihen vastasi 1006 ihmistä. Vastaajat olivat iältään 18–74-vuotiaita. Tavoitteena oli selvittää pohjoismaalaisten liikuntaan ja ravitsemukseen liittyviä asenteita.

#### **Tietoja Herbalifesta:**

- Herbalife on globaali ravitsemusalan yritys, joka on muuttanut tuotteillaan ihmisten elämää vuodesta 1980. Herbalifen ravinne-, painonhallinta- sekä energia ja fitness -tuotteet ovat saatavilla itsenäisten Herbalife-jälleenmyyjien kautta yli 90 maassa.
  - Herbalife on sitoutunut taistelemaan ravinto-ongelmia ja liikalihavuutta vastaan tarjoamalla korkealuokkaisia tuotteita, henkilökohtaista valmennusta ja yhteisön, joka kannustaa terveelliseen ja aktiiviseen elämään.
  - Herbalife on sitoutunut tukemaan nuoria urheilulahjakkuuksia. Pohjoismaissa toimiva Herbalife Talents -sponsoriohjelma tukee nuoria urheilijoita tarjoamalla heille lisäravintetuotteita ja ravitsemusneuvoja, joita he tarvitsevat menestyäkseen.
  - Herbalife on toiminut Suomessa vuodesta 1996. Pohjoismaiden pääkonttori on Fornebussa, Norjassa.
- Lisätietoa: [Herbalife.com](http://Herbalife.com) ja [IAmHerbalife.com](http://IAmHerbalife.com)