

Tutkimus: Yli puolet eteläsuomalaisista tuntee olevansa ylipainoisia

Lisäravinteita valmistavan Herbalifen Pohjoismaissa teettämä kysely paljastaa, että yli puolet Etelä-Suomessa asuvista ihmisistä tuntee itsensä ylipainoisiksi, vaikka kaksi kolmasosaa heistä väittää elävänsä terveellisesti. Tutkimuksen toteutti YouGov-tutkimusyhtiö.

Tuoreen kyselytutkimuksen mukaan lähes puolet 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 ja vähiten terveiksi Uudeltamaalta. Tutkimuksen mukaan miehet tunsivat olevansa ylipainoisia useammin kuin naiset, mutta naiset pitivät omia elämäntapojaan epäterveellisempinä.

Etelä-Suomessa uskotaan terveelliseen ruokaan – mutta liikunta unohtuu

Etelä-Suomessa painoa pudotetaan oikean ravitsemuksen voimin. Yli puolet tutkimukseen vastanneista eteläsuomalaisista näki oikeanlaisen ruokavalion erottamattomana osana painonpudotusta. Yhden kolmasosan mielestä ravitsemuksella ei sen sijaan ollut merkitystä painonpudotuksen kannalta. Kyselyyn vastanneista eteläsuomalaisista yli puolet koki olevansa ylipainoisia. Siitä huolimatta kaksi kolmesta ylipainoiseksi itsensä tuntevista ilmoitti elävänsä terveellisesti.

– On hieman ristiriitaista, että ihmiset kokevat olevansa samaan aikaan ylipainoisia, mutta elävänsä silti terveellisesti. Syy ylipainoon saattaa eteläsuomalaisten kohdalla piillä liikunnan puutteessa, sillä eteläsuomalaisista vastaajista vain kaksi kymmenestä olivat halukkaita liikkumaan päivittäin. Terveellinen ruokavalio ei yksinään riitä pitämään painoa kurissa, vaan ohelle tarvitaan myös liikuntaa, toteaa 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. 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-vuotiaista 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 saavan 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

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 lisäravinnetuotteita ja ravitsemusneuvoja, joita he tarvitsevat menestyäkseen.
 - Herbalife on toiminut Suomessa vuodesta 1996. Pohjoismaiden pääkonttori on Fornebusa, Norjassa.
- Lisätietoa: Herbalife.com ja IAmHerbalife.com