

Järkevää painonhallintaa

Tutkimukset osoittavat kiistatta, että ylipainolla on terveyden kannalta monia haitallisia vaikutuksia. Se kuormittaa tuki- ja liikuntaelimistöä sekä vaikeuttaa aineenvaihduntaa. Sairauksien riski kasvaa. Ylipainoon liittyy usein esimerkiksi sydämen sekä hengitys- ja sisäelintensairauksia. Suomalaisista aikuisista on ylipainoisia 60–70 prosenttia ja vaarallisen lihavia noin 20 prosenttia.

län mukana riski ylipainoon ja sen tuomiin ongelmiin kasvaa. Tutkimukset osoittavat myös sen, että ylipaino lyhentää elinikää. Erityisen vaarallista on vyötärön seudun lihavuus. Jokaisen kannattaa puuttua ajoissa uhkaavaan painonongelmaansa. Seurannassa kannattaa käyttää mittanauhaa ja peiliä, ei pelkästään vaakaa.

Jo pienikin painon pudotus voi parantaa terveydentilaasi olennaisesti. Mainoksia ja houkutusnopeaan laihutumiseen ihmedieeteillä on valtavasti. Niillä ei valitettavasti yleensä saada pysyvää tulosta aikaan. Tässä asiassa ei ole pikavoittomahdollisuuksia. Sama koskee myös ”herkkulakkoja”. Niiden avulla voidaan saada aikaan vain niin sanottua jojo-laihtumista. Painon hallinnasta tai laihtumisesta ei pidä tehdä itselleen stressiä. Silloin elämä tuntuisi entistä ikävämmältä. Minun mielestäni ravitsemusasiantuntija **Patrik Borg** lähestyy painonhallintaa järkevästä näkökulmasta. Hänen ajatuksiinsa kannattaa tutustua.

Lihavuus on monen asian summa. Se ei ole pelkästään laiskuutta ja saamatomuutta. Syömisestä ja liikkumisesta ei pidä tehdä tylsää ja vastenmielistä. Muutokset kannattaa omaksua elintapoihin ja ruokailutottumuksiin. Se on helpompaa kuin uskotkaan. Elimistö tottuu nopeasti uuteen tilanteeseen. Kannattaa keskittyä siihen, mitä pitää syödä, ei pelkästään siihen, mitä ei saa syödä.

Tärkeitä ovat säännölliset ja monipuoliset ateriat. Kasviksia, hedelmiä, marjoja ja täysjyvätuotteita tulee saada riittävästi. Rasvoja, sokeria ja alkoholia voi nauttia vain kohtuullisesti. Ei sekään ole vaarallista, jos joskus hyvässä seurassa tai juhlassa vähän ”repsahtaa” herkkuihin. Sen jälkeen tulee nopeasti palata uuteen omaksumaansa ruokailutottumukseen. Tärkeintä on se, mitä teet useimpina päivinä, ei se, mitä teet muutamana päivänä vuodesta.

Liikkumisesta ei saa tulla tiukkapiipoista kalorinkulutusta. Jokaiselle on löydettävissä kiva ja piristävä tapa liikkua. Monelle sopii parhaiten erilainen hyötyliikunta. Sen lisäämisellä pääsee jo pitkälle. Aluksi tavoitteena voisi olla 30–60 minuuttia päivässä. Hyvä olisi, että osa liikkumisesta olisi nopeampitempoista. Hengästyminen on hyvä merkki riittävän intensiivisestä liikkumisesta.

Kannattaa myös tutustua uusiin liikuntalajeihin. Niistä löytyy jokaiselle sopivia ja mielenkiintoisia harrastuksia. Useim-



Kuva: Kari Kuukka

mille heistäkin, jotka jo harrastavat aktiivisesti liikuntaa, sopii pieni tehon lisäys tai uuden lajin etsiminen.

Jo muutaman viikon kuluttua muutoksesta huomaat iloksesi, että hyvinvointisi on lisääntynyt. Elimistösi on tottunut nauttimaan uusista ruokailutottumuksista ja liikkumisesta. Elät entistä terveellisempää, nautinnollisempaa ja pitempää elämää.

Kauniaisissa 19.9.2016

Toivotan hyvää vointia ja entistäkin terveellisempää syksyä teille kaikille.

Erkki Kangasniemi
puheenjohtaja
erkki.kangasniemi@gmail.com