

saksittua

Lihavuuden vuoksi kiusatuilla paljon psyykkisiä ongelmia

Muutamien järkyttävien tapauksien vuoksi on Suomessakin alettu kiinnittää etenevässä määrin huomiota koulukiusaamiseen. Tuore amerikkalaistutkimus osoittaa, että tähän todellakin on syytä. Niin vakavia seuraamuksia varsinkin yli-painoisiin kohdistuva kiusaaminen aiheuttaa.

Archives of Pediatric and Adolescent Medicine -lehdessä julkaistun tutkimuksen osallistui kaikkiaan 31 koulua Minneapolisin alueessa. Lähes 5000 yläasteen koululaista täytti kyselykaavakkeen, jolla selvitettiin perusteellisesti elintapoja, ruokailutottumuksia, itsetuntoon liittyviä asioita, masentuneisuutta, itsemurha-ajatuksia ja tietysti koulukiusaamisen kohteeksi joutumista.

Lihavuuden vuoksi eri tavoin koulukiusattuja oli kolmannes tytöistä ja neljännes pojista. Kiusaaminen ei rajoittunut pelkästään kouluun, sillä lähes kolmannes tytöistä ja 16 prosenttia pojista koki olevansa kiusaamisen kohteena myös kotona. Painonsa vuoksi kiusatuilla oli monin verroin muita enemmän itsetunto-ongelmia, masentuneisuutta ja itsemurha-ajatuksia. **Heidän käsityksensä omasta kehostaan oli erityisen vääristynyt.** Kaikkein vakavimpia ongelmia oli niillä koululaisilla, joita kiusattiin sekä koulussa, että kotona. Psyykkiset ongelmat olivat pitkäkestoisia, eikä niitä välttämättä vähentänyt kiusaamisen loppuminen tai painon normalisoituminen.

Aikuistuva ihminen on äärimmäisen herkkä ulkonäköön liittyvälle arvostelulle. Lihavuutta on mahdoton salata, ja siksi se on yleisin kiusaamisen syy. Ikätovereiden kommentit voivat olla äärimmäisen loukkaavia ja kiusaamiseen voi liittyä fyysisistä väkivaltaakin.

Erityisen pahaksi tilanne muuttuu, jos koti ei enää olekaan kiusatun turvapaikka, vaan hän saa sielläkin kuulla kommentteja läseistään. Niin vanhempien, kuin opettajienkin tulee kiinnittää entistä enemmän huomiota lihaviin lasten kohteluun. Nykyisten elintapojen vallitessa heidän määränsä tulee entistäkin enemmän kasvamaan. (Pohjalainen 2.11.03)

Yhdistykseen tulleista yhteydenotoista voi helposti päätellä, että poikkeava pituus aiheuttaa saman kaltaisia ongelmia kuin lihavuus tai laihuus. Nämäkin ovat ominaisuuksia, jotka ovat yhtä näkyviä kuin ympärysmitta.

Pitkät nuoret usein kuvittelevat olevansa lihavia verrattuna itseään huomattavasti lyhyempiin kavereihinsa, vaikka todellisuudessa ovat normaalipainoisia pituutensa nähden. Eri kokoinen jää poikkeavaksi kaveripiirissä, sillä hän ei voi esim. tyttö/poikaporukassa vaihdella vaatteita, käydä shoppailemassa, harrastaa samoja asioita, tms.

Koulun terveystarkastukset luovat lisäpaineita erikoiskokoiselle: nuoret vertailevat painoaan toistensa kanssa, eikä poikkeavan pituisella ole verrokkia. Hänet leimataan helposti joko lihavaksi tai laihaaksi, eikä keskimittainen kaveri osaa suhteuttaa pituutta olennaiseksi osaksi painoa. Jopa 100 kg saattaa kuulostaa norsun painolta, tai 40 kg hiireltä – kummankin ollessa normaalipaino.

Terveystenhoitajat ymmärtävät pituuden ja painon suhteen jotenkin, mutta useinkaan he eivät ole tietoisia siitä, ettei poikkeavan pituisen henkilön ihannepainoa lasketa BMI-arvolla. Se sopii mitta-riksi vain keskimittaisille, eikä sitä käytetä mm. mitattaessa aasialaista väestöä, joka on perinteisesti lyhyttä. Jossain vaiheessa usein myös otetaan esiin kysymykset pituushoidoista, mikä saattaa aiheuttaa ylimääraistä stressiä.

Pituutta tai kengän kokoa ei itse voi säätää, mikä luo otollisen alustan koulusekä työpaikkakiusaamiselle, erilaisuuden pelolle. Samoin kuten ylipainoisilla, jo lyhytaikainenkin kiusaaminen poikkeavasta koosta johtuen saattaa aiheuttaa elinikäisiä henkisiä vaurioita. Vauriota jotka putkahtelevat esiin epävarmuuden tunteena omasta itsestään aika ajoin. Vanhempien ja perheen hyväksyntä, sekä vertaistuki ovatkin ensisijaisen tärkeitä kasvuprosessissa ehjäksi ihmiseksi.

Olennaiset sentit

Naisten laihempi tilipussi ei suinkaan johdu siitä, että naiset olisivat tyhmempiä, laiskempia tai muuten vain miehiä huonompia. Kollegoiden keskinäistenkään palkkaerojen synnä eivät ole osaamisen erot.

Tuore yhdysvaltalais tutkimus osoittaa, että kaikki johtuu pituudesta. Jokainen 2,5 senttiä kasvattaa palkkapussia lähes 800 eurolla vuodessa. Kyse on ihmisen kokonaispituudesta; ei siis mies keskinäisestä ulottuvuuksien vertailusta.

Miehillä pituuden ilot eivät rajoitu pelkään tilinauhaan. Suomalais tutkimuksen mukaan pienet miehet jäävät todennäköisimmin paitsi köyhiksi myös sinkuiksi. Kasvun hidastumisen ajatellaan heijastuvan sosiaalisuuden ja seksuaalisuuden kehittymiseen siten, ettei menestystä naimarkkinoilla ole odotettavissa.

Pituuden vaikutus palkkapussin paksuuteen liittyyne itseluottamukseen. Muita alaspäin katsova ihminen saa arvostusta ja menestyy urallaan. Naisten peli ei ole vielä menetetty, vaikka olisikin sattunut syntymään patkäksi. Kymmenen sentin korkojen tuoman tuskankin kestää kevyesti, jos sillä saa eu-roilla mitattavaa arvostusta. Tuore brittitutkimus juuri selvitti senkin, ettei korkeita korkoja käyttävien naisten

tarvitse pelätä polviensa puolesta. Nivelrikko sen sijaan vaanii, jos korkojen päällä on runsaasti ylipainoa. (Kristiina Viitanen, KSML 2.11.2003)

Olemme kuulleet myös, että poikkeuksellisen pitkien tilipussi ei ole sen kummempi kuin muiden. Heitä vierastetaan "liian pitkinä" mikä aiheuttaa itsetunto-ym. ongelmia, sekä syrjintää. Vastaavasti jos henkilö on poikkeuksellisen lyhyt ja fiksua, hänenkin palkkakehityksensä on hyvä. Lyhyttä fiksua pidetään usein melkoisen ihmeellisenä, ja hän onkin lähes "super-ihminen" muiden silmissä. (Osui korviin aamu-tv:ssä talvella)

Hinta&Laatu

Kenkien koot eivät kasva jalkojen tahdissa. Nuoret naiset törmäävät useammin ongelmiin kenkäostoksilla. Kotimaiset kauppiat ostavat kengät erissä, joiden koot on valikoitu keskieurooppalaisen jalan mukaan. Samaan aikaan naisten myydyin kenkäkoko on kasvanut numeroista 37 kokoon 39. Kun naisen jalan koko on 42 tai enemmän, kenkien ostaminen käy jo työstä. (HS 10.2.2004)

Pitkäksi venyminen voi altistaa lihavuudelle

Lapsen pituus voi olla ylipainoa ennustava tekijä. Yhdysvaltalais tutkimus osoittaa, että lapsuus- ja nuoruusiän voimakas pituuskasvu saattaa altistaa lihavuudelle ja jopa sydänsairauksille aikuisena. Tutkimuksen mukaan pitkät lapset ovat usein myös ylipainoisia.

Uutispalvelu *Duodecim* kertoo, että kahdesta saman painoindeksi-arvon saaneesta lapsesta pidemmästä tuli aikuisena myös todennäköisesti myös tukevampi. Tutkimuksessa seurattiin noin 18 vuoden ajan tuhannen lapsen kasvun kehitystä. Yli kahdeksanvuotiaan pituuden ei enää voi katsoa ennustavan aikuisiän ylipainoa.

Helpointa on painon lisääntymisen ehkäisy siinä vaiheessa, kun huomattavaa liikapainoa ei vielä ole. Hoidoksi riittää usein painon pysyttäminen ennallaan, jolloin pituuskasvu korjaa lihavuuden.