

# Nuorten ylipaino, itse arvioitu terveydentila ja hyvinvointi – Kouluterveyskyselyn 2017 tuloksia

## Päälöydökset

- Ylipainoiset (ml. lihavat) nuoret kokivat terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi yleisemmin kuin normaalipainoiset ikätoverinsa.
- Ylipainoiset (ml. lihavat) nuoret raportoivat vähintään kahdesta päivittäisestä oireesta, kuten niska- tai hartiakivuista sekä psyykkisestä kuormittuneisuudesta, yleisemmin kuin normaalipainoiset nuoret samalla kouluasteella.
- Ylipainoiset (ml. lihavat) nuoret kokivat kaikilla kouluasteilla hieman harvemmin tyytyväisyyttä elämäänsä ja yleisemmin yksinäisyyttä kuin normaalipainoiset, samanikäiset ja samaa sukupuolta olevat nuoret.
- Kiusaamisen ja seksuaalisen häirinnän kokemukset olivat ylipainoisilla (ml. lihavilla) nuorilla yleisempiä kuin normaalipainoisilla nuorilla.

## Kirjoittajat

**Päivi Mäki**  
Kehittämispäällikkö, THL

**Lilli Hedman**  
Tutkija, THL

**Juha Oksanen**  
Suunnittelija, THL

**Esko Levälahti**  
Tilastoasiantuntija, THL

**Tiina Laatikainen**  
Professori, THL ja Itä-Suomen yliopisto

**Nina Halme**  
Erikoistutkija, THL

## Tausta

Lapsuudessa ja nuoruudessa alkanut ylipainoisuus ja lihavuus jatkuvat usein aikuisikään ja lisäävät merkittävästi monien sairauksien, kuten tyypin 2 diabeteksen, sydän- ja verisuonitautien ja tuki- ja liikuntaelinsairauksien riskiä. Ylipainoisuus ja lihavuus ovat tutkimusten mukaan yhteydessä lasten fyysiseen ja psykososiaaliseen terveyteen ja hyvinvointiin. Jo lihavilla lapsilla ja nuorilla on todettu rasva- ja sokeriaineenvaihdunnan häiriöitä ja korkeaa verenpainetta. Lisäksi lihavat lapset ja nuoret voivat kokea terveytensä sekä fyysiseen ja sosiaaliseen toimintakykyyn liittyvän elämänlaatunsa huonommaksi kuin normaalipainoiset, saman ikäiset lapset. Myös lasten lihavuuden ja mielialan yhteydestä on tutkimusnäyttöä.

Kouluterveyskyselyn aineisto mahdollistaa nuorten terveydentilan ja hyvinvoinnin ja niihin yhteydessä olevien taustatekijöiden tarkastelun nuorten itse raportoimien tietojen perusteella. Kouluterveyskyselyyn osallistui vuonna 2017 63 prosenttia 8. ja 9. luokan ja 55 prosenttia lukion 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoista. Ammatillisen oppilaitoksen osalta kattavuutta ei voida luotettavasti laskea.

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin ylipainon (ml. lihavuus) yhteyttä mm. nuorten koettuun terveydentilaan, päivittäisiin oireisiin, mielialaan, kiusaamis- ja syrjäytymiskokemuksiin, elintapoihin, tupakointiin ja alkoholin käyttöön Kouluterveyskyselyn vuoden 2017 aineiston perusteella. Tulosten tarkastelussa ylipainoisten nuorten osuus sisältää myös lihavien nuorten osuuden eli kaikki nuoret, joiden ISO-BMI oli  $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ .

Vuonna 2017 Kouluterveyskyselyyn vastanneista perusopetuksen 8.-9. luokan pojista 25 prosenttia ja tytöistä 12 prosenttia, lukiolaisista pojista 21 ja tytöistä 13 prosenttia oli vähintään ylipainoisia suomalaisten lasten aikuisikää vastaavan painoindexin (ISO-BMI) kriteerien mukaan. Vastaavat osuudet olivat ammatillisissa oppilaitoksissa (AOL) opiskelevista pojista 30 ja tytöistä 20 prosenttia. Ylipainoisuus on yleistynyt Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan kaikilla kouluasteilla viime vuosikymmenten aikana.

## Ylipaino, koettu terveys, päivittäiset oireet ja toimintarajoitteet

Kouluterveyskyselyn mukaan ylipainoiset nuoret kokivat terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi yleisemmin kuin normaalipainoiset ikätoverinsa. Ero ylipainoisten ja normaalipainoisten nuorten välillä oli yli 10 prosenttiyksikköä sekä pojilla että tytöillä kaikilla kouluasteilla. Tytöt arvioivat terveytensä keskinkertaiseksi tai huonoksi yleisemmin kuin pojat. Ylipainoiset nuoret raportoivat myös vähintään kahdesta päivittäisestä oireesta, kuten niska- tai hartiakivuista, väsymyksestä tai päänsärystä, yleisemmin kuin normaalipainoiset nuoret. Päivittäiset oireet olivat tytöillä yleisempiä kuin pojilla ja ylipainoisilla tytöillä yleisempiä kuin normaalipainoisilla tytöillä.

Myös fyysiset tai kognitiiviset toimintarajoitteet olivat nuorten itse raportoimien tietojen perusteella hieman yleisempiä ylipainoisilla nuorilla kuin normaalipainoisilla nuorilla samalla kouluasteella, lukuun ottamatta ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevia tyttöjä. (Taulukko 1.)

## Näin tutkimus tehtiin

Tutkimuksen kohdejoukkona olivat vuoden 2017 Koulu-terveyskyselyyn osallistuneet nuoret.

Tutkimuksessa tarkasteltiin ylipainoisten (ml. lihavuus) nuorten osuutta suomalaisten lasten ikä- ja sukupuoli-kohtaisen aikuisikää vastaavan painoindeksin (ISO-BMI, kg/m<sup>2</sup>) kriteerien mukaan. ISO-BMI:n laskemisessa käytetty ikä on laskettu nuoren ilmoittaman syntymävuoden ja -kuukauden sekä kyselyyn vastaamisen ajankohdan (kuukausi ja vuosi) mukaan.

Ylipainoisten (ml. lihavuus) nuorten osuus laskettiin nuorten itse ilmoittamien pituus- ja painotietojen perusteella.

Nuorten terveydentilan, elintapojen ja hyvinvoinnin yhteyttä ylipainoisuuteen (ml. lihavuus) tarkasteltiin ristiintaulukoimalla. Tilastollista merkitsevyyttä mitattiin Pearsonin khii<sup>2</sup>-testillä.

### Ylipainon ja lihavuuden raja-arvot:

Ylipaino: ISO-BMI 25–29,9 kg/m<sup>2</sup>  
Lihavuus: ISO-BMI 30 kg/m<sup>2</sup> tai enemmän

Nuorten toimintarajoitteiden mittaaminen pohjautui kansainväliseen suositukseen (WG 2017) toimintarajoitteiden mittaamisesta toimintakyvyn ulottuvuuksien kautta. Näitä ovat näkeminen, kuuleminen ja liikkuminen sekä kognitiiviset tiedonkäsittelyyn liittyvät toiminnot (muistaminen, oppiminen ja keskittyminen).

Toimintarajoitteisten ryhmään luokiteltiin ne nuoret, joilla oman kokemuksen mukaan oli ainakin yhdessä edellä mainituissa toiminnoissa vakavia vaikeuksia.

**Taulukko 1. Koettu terveys, päivittäiset oireet ja toimintarajoitteet sukupuolen, kouluasteen ja painoluokituksen<sup>1,2</sup> mukaan, %.**

	Pojat			Tytöt		
	Vähintään ylipainoa	Ei ylipainoa	p <sup>3</sup>	Vähintään ylipainoa	Ei ylipainoa	p <sup>3</sup>
Kokee terveydentilansa keskinkertaiseksi tai huonoksi						
8.-9.lk	23	10	***	37	21	***
Lukio	24	12	***	35	20	***
AOL	23	12	***	38	26	***
Vähintään kaksi päivittäistä oiretta						
8.-9.lk	12	7	***	25	19	***
Lukio	8	6	***	26	21	***
AOL	8	7	*	29	27	*
Toimintarajoite						
8.-9.lk	14	10	***	22	17	***
Lukio	10	8	*	19	14	***
AOL	12	10	***	22	21	

1 Nuorten paino on luokiteltu suomalaisten lasten aikuisikää vastaavan painoindeksin (ISO-BMI) kriteerien mukaan. Vähintään ylipainoa: ISO-BMI ≥ 25. Ei ylipainoa: ISO-BMI on <25.

2 Perustuu nuorten itse ilmoittamiin pituus- ja painotietoihin.

3 p= tilastollinen merkitsevyys: t-testin p-arvo \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0,001.

## Ylipaino ja psyykinen kuormittuneisuus

Nuorten psyykkistä kuormittuneisuutta arvioitiin tässä tutkimuksessa ahdistuneisuuden, masennusoireilun ja uupumusasteisen väsymyksen perusteella. Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus ja vähintään kaksi viikkoa kestänyt masennusoireilu olivat ylipainoisilla nuorilla yleisempiä kuin normaalipainoisilla, samaa sukupuolta olevilla nuorilla samalla kouluasteella. Ahdistuneisuus ja masennusoireilu olivat tytöillä yleisempiä kuin pojilla ja ylipainoisilla tytöillä yleisempiä kuin normaalipainoisilla tytöillä.

Uupumusasteinen väsymys koulutyössä oli ylipainoisilla pojilla kaikilla kouluasteilla ja ylipainoisilla perusopetuksen 8. ja 9. luokalla opiskelevilla tytöillä hieman yleisempää kuin normaalipainoisilla nuorilla samalla kouluasteella. (Taulukko 2.)

Ahdistuneisuusoireilua mitattiin Generalized Anxiety Disorder-mittarilla. Tarkastelussa ovat ne nuoret, jotka ovat saaneet vähintään 10 pistettä, joka on kohtalaisen ahdistuneisuus-oireilun raja.

Masennusoireilua kartoitettiin PHQ-2-mittarilla (Patient Health Questionnaire 2). PHQ-2 mittari soveltuu masennustilan seulontaan, masennusoireiden vaikeusasteen arviointiin sekä hoitovasteen tai muun muutoksen seurantaan. Menetelmä ei kuitenkaan sovellu käytettäväksi masennusdiagnoosin tekemiseen. Kysely sisältää kaksi oirekysymystä, jotka vastaavat DSM-5 (Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders) kriteereiden mukaisia masennustilan oireita.

Nuorten uupumusasteista väsymystä koulutyössä mitattiin kysymyksellä "Oletko kokenut seuraavanlaisia tunteita koulutyöhösi tai opiskeluusi liittyen?" Vastausvaihtoehdot: 1) en juuri koskaan, 2) muutaman kerran kuukaudessa, 3) muutaman päivänä viikossa, 4) lähes päivittäin. Kysymyksen osio 1) tunnen hukkuvani koulutyöhön. Tarkastelussa ovat ne vastaajat, jotka ovat ilmoittaneet vaihtoehdon 3 tai 4. Indikaattori perustuu koulu-uupumuksen mittaamiseen kehitettyyn School Burnout Inventory (SBI-10) -kyselylomakkeeseen.

**Taulukko 2. Psyykinen kuormittuneisuus sukupuolen, kouluasteen ja painoluokituksen<sup>1,2</sup> mukaan, %.**

	Pojat			Tytöt		
	Vähintään ylipainoa	Ei ylipainoa	p <sup>3</sup>	Vähintään ylipainoa	Ei ylipainoa	p <sup>3</sup>
Kohtalainen tai vaikea ahdistuneisuus						
8.-9.lk	9	4	***	24	17	***
Lukio	7	5	***	22	17	***
AOL	5	4	***	21	18	*
Vähintään kaksi viikkoa kestänyt masennusoireilu						
8.-9.lk	14	8	***	30	22	***
Lukio	13	10	***	26	19	***
AOL	9	7	***	27	22	***
Uupumusasteinen väsymys koulutyössä						
8.-9.lk	23	18	***	33	30	***
Lukio	20	18	*	39	37	
AOL	8	7	**	19	18	

1 Nuorten paino on luokiteltu suomalaisten lasten aikuisikää vastaavan painoindeksin (ISO-BMI) kriteerien mukaan. Vähintään ylipainoa: ISO-BMI  $\geq$  25. Ei ylipainoa: ISO-BMI on  $<$ 25.

2 Perustuu nuorten itse ilmoittamiin pituus- ja painotietoihin.

3 p= tilastollinen merkitsevyys: t-testin p-arvo \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0,001.

## Ylipaino, elintavat, päivittäinen tupakointi ja päihteiden käyttö

Tutkimuksessa tarkasteltiin nuorten ylipainon ja elintapojen, päivittäisen tupakoinnin ja humalajuomisen yhteyttä. Ylipainoiset pojat ja tytöt ilmoittivat normaalipainoisia poikia ja tyttöjä yleisemmin kaikilla kouluasteilla, että he eivät syö aamupalaa joka arkiamu. Lukuun ottamatta ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevia poikia, ylipainoiset nuoret ilmoittivat jättävänsä myös koululounaan väliin normaalipainoisia ikätovereitaan yleisemmin. Energijuomien juominen vähintään kolmena päivänä viikossa oli hieman yleisempää perusopetuksen kahdeksannella tai yhdeksännellä luokalla opiskelevilla ylipainoisilla pojilla ja tytöillä ja lukiossa opiskelevilla ylipainoisilla pojilla kuin normaalipainoisilla, vastaavan ikäisillä pojilla tai tytöillä. Perusopetuksen kahdeksannella tai yhdeksännellä luokalla opiskelevat ylipainoiset nuoret ja lukiossa opiskelevat ylipainoiset tytöt nukkuivat alle kahdeksan tunnin yöunet arkiöisin hieman yleisemmin kuin muut samalla kouluasteella opiskelevat pojat tai tytöt. (Taulukko 3.)

Perusopetuksen kahdeksannella tai yhdeksännellä luokalla opiskelevat ylipainoiset nuoret raportoivat hieman yleisemmin olleensa tosi humalassa edellisen kuukauden aikana kuin vastaavan ikäiset normaalipainoiset pojat ja tytöt. Päivittäinen tupakointi tai jonkin tupakkatuotteen tai sähkösavukkeiden käyttö oli yleisempää ylipainoisilla pojilla kaikilla kouluasteilla ja ylipainoisilla perusopetuksessa opiskelevilla kahdeksannen tai yhdeksannen luokan tytöillä kuin samaa sukupuolta olevilla nuorilla samalla kouluasteella. (Taulukko 3.)

## Tutkimuksessa käytetty aineisto

Tutkimus perustuu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen THL Kouluterveyskysely - tutkimuksen aineistoon. Kouluterveyskysely on koko maan kattava väestötutkimus, jossa kerätään laajasti tietoa nuorten hyvinvoinnista, terveydestä ja palveluista. Kysely toteutetaan joka toinen vuosi ja nuoret vastaavat siihen nimettöminä oppitunnin aikana.

Kouluterveyskysely on toteutettu perusopetuksen 8. ja 9. luokkaa käyville vuodesta 1996, lukion 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoille vuodesta 1999 ja ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoille vuodesta 2008 alkaen.

Kouluterveyskyselyyn osallistui vuonna 2017 yhteensä 139 829 nuorta: 73 680 perusopetuksen 8. ja 9. luokkaa käyvää nuorta, 34 961 lukion 1. ja 2. vuoden opiskelijaa ja 31 188 ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. vuoden opiskelijaa.

Aineisto kattoi 63 % kaikista perusopetuksen 8.-9. luokalla ja 55 % lukioiden 1.-2. vuosikurssilla opiskelevista nuorista vuonna 2017.

Aineiston kattavuutta ei voida laskea luotettavasti ammatillisissa opiskelevien osalta, koska tarkkaa tietoa 1. ja 2. vuosikurssin opiskelijoiden lukumäärästä ei ole saatavilla.

Selkokieliiseen lomakkeeseen vastanneet on rajattu tämän tutkimuksen ulkopuolelle, sillä heiltä ei kysytty painoa tai pituutta.

**Taulukko 3. Terveyskäyttäytyminen sukupuolen, kouluasteen ja painoluokituksen<sup>1,2</sup> mukaan, %.**

	Pojat			Tytöt		
	Vähintään ylipainoa	Ei ylipainoa	p <sup>3</sup>	Vähintään ylipainoa	Ei ylipainoa	p <sup>3</sup>
Tosi humalassa vähintään kerran kuukaudessa						
8.-9.lk	15	10	***	11	9	***
Lukio	20	20		16	17	
AOL	30	31		23	25	
Käyttää päivittäin jotain tupakkatuotetta tai sähkösavuketta						
8.-9.lk	20	12	***	9	6	***
Lukio	14	10	***	5	4	
AOL	39	36	**	28	27	
Juo energiajuomia vähintään kolmena päivänä viikossa						
8.-9.lk	22	17	***	9	7	***
Lukio	13	10	***	3	2	
AOL	24	24		11	11	
Ei syö aamupalaa joka arkiamu						
8.-9.lk	45	33	***	48	38	***
Lukio	36	28	***	36	28	***
AOL	51	45	***	54	48	***
Ei syö koululounasta päivittäin						
8.-9.lk	35	28	***	32	28	***
Lukio	26	21	***	26	22	***
AOL	29	24	***	29	27	
Nukkuu arkisin alle 8 tuntia						
8.-9.lk	37	32	***	36	34	**
Lukio	47	45		43	41	*
AOL	56	56		47	46	

1 Nuorten paino on luokiteltu suomalaisten lasten aikuisikää vastaavan painoindeksin (ISO-BMI) kriteerien mukaan. Vähintään ylipainoa: ISO-BMI  $\geq$  25. Ei ylipainoa: ISO-BMI on  $<$ 25.

2 Perustuu nuorten itse ilmoittamiin pituus- ja painotietoihin.

3 p= tilastollinen merkitsevyys: t-testin p-arvo \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0,001.

## Tyytyväisyys elämään, yksinäisyys ja keskusteluvaikeudet vanhempien kanssa

Pojat olivat kaikilla kouluasteilla tyttöjä tyytyväisempiä elämäänsä. Ylipainoiset nuoret raportoivat tyytyväisyyttä elämäänsä hieman normaalipainoisia nuoria harvemmin kaikilla kouluasteilla. Myös kokemus yksinäisyydestä oli ylipainoisilla nuorilla muita nuoria yleisempää. Lukiossa opiskelevia poikia lukuun ottamatta ylipainoiset nuoret ilmoittivat normaalipainoisia, samaa sukupuolta olevia nuoria yleisemmin, että heillä ei ole yhtään läheistä ystävää. Myös keskusteluvaikeudet vanhempien kanssa olivat normaalipainoisia nuoria hieman yleisempiä perusopetuksen kahdeksannella ja yhdeksännellä luokalla ja lukiossa opiskelevilla ylipainoisilla nuorilla. (Taulukko 4.)

**Taulukko 4. Tyytyväisyys elämään, yksinäisyys ja keskusteluvaikeudet vanhempien kanssa sukupuolen, kouluasteen ja painoluokituksen<sup>1,2</sup> mukaan, %.**

	Pojat			Tytöt		
	Vähintään ylipainoa	Ei ylipainoa	p <sup>3</sup>	Vähintään ylipainoa	Ei ylipainoa	p <sup>3</sup>
<b>Tyytyväinen elämäänsä</b>						
8.-9.lk	80	85	***	60	69	***
Lukio	79	83	***	63	72	***
AOL	82	86	***	65	70	**
<b>Tuntee itsensä yksinäiseksi</b>						
8.-9.lk	10	5	***	18	12	***
Lukio	8	6	***	17	12	***
AOL	7	4	***	18	14	***
<b>Ei yhtään läheistä ystävää</b>						
8.-9.lk	14	9	***	9	6	***
Lukio	10	9		7	5	***
AOL	8	7	***	7	4	***
<b>Keskusteluvaikeuksia vanhempien kanssa</b>						
8.-9.lk	8	5	***	11	9	***
Lukio	6	4	***	9	7	***
AOL	6	5		9	8	

1 Nuorten paino on luokiteltu suomalaisten lasten aikuisikää vastaavan painoindeksin (ISO-BMI) kriteerien mukaan. Vähintään ylipainoa: ISO-BMI  $\geq$  25. Ei ylipainoa: ISO-BMI on  $<$ 25.

2 Perustuu nuorten itse ilmoittamiin pituus- ja painotietoihin.

3 p= tilastollinen merkitsevyys: t-testin p-arvo \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0,001

### Kiusaaminen ja seksuaalinen häirintä

Ylipainoiset nuoret raportoivat normaalipainoisia nuoria yleisemmin vähintään kerran viikossa kokemastaan kiusaamisesta. Ylipainoiset nuoret kokivat myös tullessa kiusatuiksi ulkonäkönsä vuoksi yleisemmin kuin normaalipainoiset nuoret. (Taulukko 5.)

Tytöillä kokemukset seksuaalisesta häirinnästä olivat huomattavasti yleisempiä kuin pojilla, mutta sekä ylipainoiset tytöt että pojat raportoivat yleisemmin seksuaalisesta häirinnästä kuin normaalipainoiset nuoret. (Taulukko 5.)

Nuorten kokema seksuaalista häirintää mitattiin kysymyksillä "Oletko kokenut häiritsevää seksuaalista ehdottelua tai ahdistelua viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana?" Vastausvaihtoehdot: 1) kyllä, 2) en. Kysymyksen osiot: 1) Puhelimessa tai internetissä, 2) Koulussa (Oppilaitoksessa), 3) Harrastuksissa, 4) Kadulla, kauppakeskuksessa tai muualla julkisessa tilassa, 5) Sinun tai jonkun toisen henkilön kotona tai muussa yksityisessä tilassa ja "Oletko kokenut jotakin seuraavista viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana?" Vastausvaihtoehdot: 1) kyllä, 2) en. Kysymyksen osio: Kehoa tai seksuaalisuuttasi loukkaavaa kiusaamista, nimittelyä tai arvostelua. Tarkastelussa ovat ne vastaajat, jotka ovat valinneet vaihtoehdon 1 vähintään yhteen kysymykseen tai osioon.

**Taulukko 5. Kiusaamiskokemukset ja seksuaalinen häirintä sukupuolen, kouluasteen ja painoluokituksen<sup>1,2</sup> mukaan, %.**

	Pojat			Työt		
	Vähintään ylipainoa	Ei ylipainoa	p <sup>3</sup>	Vähintään ylipainoa	Ei ylipainoa	p <sup>3</sup>
Koulukiusattuna vähintään kerran viikossa						
8.-9.lk	11	5	***	9	4	***
Lukio	2	1	***	1,2	0,8	*
AOL	6	3	***	4	2	**
Ulkonäön vuoksi kiusattu koulussa tai vapaa-ajalla						
8.-9.lk	25	12	***	39	20	***
Lukio	9	5	***	17	8	***
AOL	13	5	***	23	11	***
Kokenut seksuaalista häirintää vuoden aikana						
8.-9.lk	18	10	***	39	29	***
Lukio	11	7	***	35	29	***
AOL	11	7	***	39	31	***

1 Nuorten paino on luokiteltu suomalaisten lasten aikuisikää vastaavan painoindeksin (ISO-BMI) kriteerien mukaan. Vähintään ylipainoa: ISO-BMI  $\geq$  25. Ei ylipainoa: ISO-BMI on  $<$ 25.

2 Perustuu nuorten itse ilmoittamiin pituus- ja painotietoihin.

3 p= tilastollinen merkitsevyys: t-testin p-arvo \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0,001

### Harrastukset ja liikunta

Suurimmalla osalla Kouluterveyskyselyyn vuonna 2017 vastanneista nuorista oli jokin viikoittainen harrastus. Ylipainoiset nuoret, lukuun ottamatta ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevia poikia, raportoivat hieman harvemmin viikoittaisesta harrastuksesta kuin normaalipainoiset, samaa sukupuolta olevat nuoret samalla kouluasteella.

Ylipainoiset nuoret ilmoittivat harrastavansa hengästyttävää liikuntaa hyvin vähän (korkeintaan tunnin viikossa) yleisemmin kuin samaa sukupuolta olevat, samalla kouluasteella olevat normaalipainoiset nuoret. Yleisintä vähäinen liikunta oli ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevilla nuorilla. (Taulukko 6.)

## Kirjallisuutta

Griffiths LJ, Parsons TJ, Hill AJ. Self-esteem and quality of life in obese children and adolescents: a systematic review. *Int J Pediatr Obes* 2010;5:282–304.

Juonala M, Viikari J, Simell O, Niinikoski H, Raitakari O T. Lapsuuden elintavat vaikuttavat valtimotaudin kehittymiseen. *Suomen lääkäri-lehti* 2012;19:1485–1489.

Lihavuus. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lihavuustutkijat ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2013 (viitattu 20.3.2019). Saatavilla Internetissä: [www.käypähoito.fi](http://www.käypähoito.fi)

Mäki P, Hedman L, Oksanen J, Levälahti E, Laatikainen T, Halme N. Nuorten ylipainon yhteys perheen sosiodemografisiin ja -ekonomisiin tekijöihin – Kouluterveyskyselyyn 2017 tuloksia. *Tutkimuksesta tiiviisti* 28, elokuu 2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.

Mäki P, Lehtinen-Jacks S, Vuorela, N, Levälahti E, Koskela T, Saari A, Mölläri K, Mahkonen R, Sal, J & Laatikainen T. Tilastotietoa lasten ylipainoisuuden yleisyydestä saatavilla yhä useammasta kunnasta. *Suomen Lääkäri-lehti* 2018;73: 2336–2342.

Parikka S, Levälahti E, Martelin T, Laatikainen T. Single-parent household and perceived income insufficiency as challenges for meal patterns in childhood. *Appetite* 2018; Apr 17;127:10–20. doi: 10.1016/j.appet.2018.04.005.

**Taulukko 6. Harrastukset ja liikunta sukupuolen, kouluasteen ja painoluokituksen<sup>1,2</sup> mukaan, %.**

	Pojat			Tytöt		
	Vähintään ylipainoa	Ei ylipainoa	p <sup>3</sup>	Vähintään ylipainoa	Ei ylipainoa	p <sup>3</sup>
Harrastaa jotakin vähintään kerran viikossa						
8.-9.lk	84	90	***	90	92	***
Lukio	92	93	*	92	94	***
AOL	80	82		79	81	*
Harrastaa hengästyttävää liikuntaa vapaa-ajalla korkeintaan tunnin viikossa						
8.-9.lk	31	21	***	31	21	***
Lukio	24	20	***	29	22	***
AOL	39	34	***	44	37	***

1 Nuorten paino on luokiteltu suomalaisten lasten aikuisikää vastaavan painoindeksin (ISO-BMI) kriteerien mukaan. Vähintään ylipainoa: ISO-BMI ≥ 25. Ei ylipainoa: ISO-BMI on <25.

2 Perustuu nuorten itse ilmoittamiin pituus- ja painotietoihin.

3 p= tilastollinen merkitsevyys: t-testin p-arvo \*p<0.05, \*\*p<0.01, \*\*\*p<0,001

## Palvelut ja avunsaanti

Valtaosa (76–93 %) Kouluterveyskyselyyn 2017 vastanneista nuorista koki, että heillä on joku, jonka kanssa voi keskustella mieltä painavista asioista. Ylipainoiset nuoret, lukuun ottamatta ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevia tyttöjä, raportoivat keskustelumahdollisuudesta hieman harvemmin kuin muut samaa sukupuolta olevat nuoret samalla kouluasteella. Vain pieni osa vastaajista oli sitä mieltä, ettei ole tarpeestaan huolimatta saanut apua ja tukea kouluterveydenhoitajalta lukuvuoden aikana (8–13 %). Perusopetuksen kahdeksännellä ja yhdeksännellä opiskelevat ylipainoiset pojat ja tytöt sekä lukiossa opiskelevat ylipainoiset tytöt kokivat harvemmin olevansa tärkeä osa luokkayhteisöä kuin normaalipainoiset, samaa sukupuolta olevat nuoret samalla kouluasteella.



Rofey DL, Kolko RP, Iosif AM  
ym. A longitudinal study of  
childhood depression and  
anxiety in relation to weight  
gain. *Child Psychiatry Hum Dev*  
2009;40:517–26.

Saari A, Sankilampi U, Hannila  
M L, Kiviniemi V, Kesseli K &  
Dunkel L. New Finnish growth  
references for children and  
adolescents aged 0 to 20  
years: Length/height-for-age,  
weight-for-length/height, and  
body mass index-for-age.  
*Annals of Medicine* 2011;  
43(3):235–248. DOI:  
10.3109/07853890.2010.5156  
03.

Szajewska H, Rusczyński M.  
Systematic review  
demonstrating that breakfast  
consumption influences body  
weight outcomes in children  
and adolescents in Europe. *Crit  
Rev Food Sci Nutr*  
2010;50:113–9.

van Geel M, Vedder P, Tanilon  
J. Are overweight and obese  
youths more often bullied by  
their peers? A meta-analysis  
on the correlation between  
weight status and bullying. *Int  
J Obes* 2014;38:1263–7.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos  
PL 30 (Mannerheimintie 166)  
00271 Helsinki  
Puhelin: 029 524 6000

ISBN 978-952-343-379-3 (verkko)  
ISSN 2323-5179

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-379-3>

[www.thl.fi](http://www.thl.fi)

Tämän julkaisun viite: Mäki P,  
Hedman L, Oksanen J, Levälähti E,  
Laatikainen T, Halme N. Nuorten  
ylipaino, itse arvioitu terveydentila  
ja hyvinvointi –  
Kouluterveyskyselyn 2017  
tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 29,  
2019. Terveyden ja hyvinvoinnin  
laitos, Helsinki

## Yhteenveto

Kouluterveyskysely on koko maan kattava lasten ja nuorten terveyden ja hyvinvoinnin seurantatutkimus. Kouluterveyskyselyssä kartoitetaan laajasti nuorten terveystyötyymistä, riskitekijöitä sekä fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia.

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin nuorten ylipainon (ml. lihavuus) yhteyttä ruoka- ja liikuntatottumuksiin, harrastuksiin, päihteiden käyttöön, unitottumuksiin, koettuun terveydentilaan, psyykkisiin ja fyysisiin oireisiin, yksinäisyyteen, kiusaamiseen sekä elämäntyytyväisyyteen.

Ylipainoiset (ml. lihavat) nuoret kokivat terveydentilansa merkittävästi yleisemmin keskinkertaiseksi tai huonoksi kuin normaalipainoiset nuoret. Heillä oli myös yleisemmin fyysisiä oireita ja toimintarajoitteita. Lisäksi ahdistuneisuus ja masennusoireet olivat yleisempiä vähintään ylipainoisilla nuorilla normaalipainoisiin verrattuna. Ylipainoiset nuoret raportoivat yleisemmin kokemuksia kiusaamisesta ja seksuaalisesta häirinnästä sekä yksinäisyydestä ja läheisen ystävän puutteesta. Ylipainoiset pojat tupakoivat normaalipainoisia poikia enemmän ja käyttivät myös yleisemmin energijuomia. Sekä aamupala että koululounas jäivät useammin syömättä ylipainoisilta nuorilta kuin normaalipainoisilta ikätovereilta.

Tämän tutkimuksen mukaan monet terveystyötyymistekijät ja fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia kuvaavat tekijät olivat yhteydessä nuoren ylipainoon. Tulokset vastasivat hyvin aiempia tutkimuslöydöksiä. Tämän tutkimuksen perustella ei kuitenkaan voida sanoa mikä on syy ja mikä seuraus. Terveystyötyymisen ja siihen liittyvien sosiaalisten, psykologisten ja fyysisten terveys- ja hyvinvointihaasteiden tunnistaminen ja nuorten terveellisen kasvun ja kehityksen tukeminen mahdollisimman varhaisessa vaiheessa on tärkeää. Ylipainoon ja lihavuuteen liittyvät asenteet yhteiskunnassa ja stigmatisoituminen voivat entisestään vaikeuttaa ylipainoisen nuoren tilannetta varsinkin, jos hänellä on myös muita hyvinvointihaasteita. Nuoriin kohdistuvaan kiusaamiseen, häirintään, syrjintään ja muuhun epäasialliseen kohteluun tulee ehdottomasti aina puuttua. Nuorille tarkoitettujen tukitoimien lisäksi on erittäin tärkeää muovata asenteita yhteiskunnassa ja huomioida esimerkiksi se miten lasten ja nuorten ylipainoisuutta mediassa käsitellään.

Erityisesti lasten ja nuorten ylipainon ehkäisyssä kyse on yhteiskunnallisesta vastuusta. Ylipainon ehkäisyssä tarvitaan laajaa, usean toimijan yhteistyötä ja yhteiskunnallisia toimia, jotka tukevat perheitä lasten ja nuorten liikkumisen ja terveellisten ruokatottumusten edistämiseksi ja vähentävät runsasenergistien ja ravitsemukselliset laadultaan köyhien elintarvikkeiden kulutusta. Yhteiskunnallisilla väestön terveyttä edistäväillä toimilla, jotka kohdentuvat kaikkiin lasten ja nuorten ikäryhmiin ja lapsiperheisiin, voidaan edistää terveyden tasa-arvoa ja ehkäistä lasten ja nuorten taustasta johtuvia terveyseroja.

Kouluterveyskysely-aineistossa tieto pituudesta ja painosta perustuu nuorten itse raportoimaan tietoon. Tämä aiheuttaa jossakin määrin aliarviointia ylipainoisten nuorten osuudessa.