

Kolumni

Marko Erola

toimitus.valkeakoskensanommat@
almamedia.fiPerusterveitä,
onko heitä?

Kansainvälisessä koronakeskustelussa on sanottu ääneen se, mitä Suomessa ei ole tohdittu: keskiverto keski-ikäinen ei ole perusterve vaan perussairas, vaikkei sairautta olisikaan diagnosoitu.

Englanninkielinen media käyttää koronan yhteydessä sanaa overfat. Se ei ole ylipainoa siinä arkisessa merkityksessä, että painoa on paljon pituuteen nähden (overweight). Sana viittaa rasvan suhteelliseen määrään, ja sen voisi suomentaa liika- tai ylipainoisuudeksi.

Rasvakudos ei ole vain lämmöneriste ja energiavarasto. Se on aktiivinen hormonien ja välittäjäaineiden erittäjä ja siten tärkeä aineenvaihdunnan ja elintoimintojen säätelijä.

Liiaasta rasvasta seuraa kroonista tulehdusta, aineenvaihduntahäiriöitä ja insuliiniresistenssiä. Vastustuskyky heikkenee. Rasvakudoksen pitkäaikaiset toimintahäiriöt ovat yhteydessä diabe-

**”Terveydelle ihanteellisiin
rasvaprosentteihin yltää
vain yksi kymmenestä”**

teksen, sydän- ja verisuonitautien sekä syöpien syntyyn ja pahenemiseen.

Milloin rasvaa on liikaa? Frontiers in Public Healthissä kirjoittaneiden tutkijoiden mukaan terveellinen rasvaprosentti on miehillä 8–14 ja naisilla 14–28. Jos mennään yli tai alle, perusterveen ihmisen riskit sairastua tulehdus- ja kroonisiin sairauksiin kasvavat.

Rajat ovat tiukat. Vyötärön ympäryksen pitäisi olla alle puolet pituudesta. Näihin terveydelle ihanteellisiin rasvaprosentteihin yltää vain yksi ihminen kymmenestä. Liikaa rasvaa on neljällä viidestä.

Perinteisellä painoindeksillä (BMI) katsoen normaalipainoisista ihmisistä lähes puolella on suhteellisesti liikaa rasvaa. Usein hoikasta olemuksesta puuttuvat lihakset, varsinkin ikääntyneillä.

Liikarasvaisuus kasvoi epidemian mittoihin jo kauan ennen koronaa. Verenpaine, diabetes, nivelrikko ja uniapnea yleistyvät. Diabetes yksin aiheuttaa 15 prosenttia terveydenhuollon menoista.

Korona on tily herätys. Britanniassa tehohoitoon joutuneista yli 70 prosenttia on ylipainoisia. Diabetesta ja metabolista oireyhtymää potevien riski sairastua vakavasti on jopa kymmenkertainen.

Korona haastaa yhteiskunnan, mutta epidemian opetus pienelle ihmiselle on tämä: Jos aikoo pysyä terveenä, pitää ensin olla terve. Terve sairastaa harvoin, lievästi ja lyhyesti.