



Ovatko suomalaiset laihtuneet tai lihoneet koronaepidemian aikana?

Tuloksia lihavuudesta sekä painonmuutoksista FinSote- ja FinTerveys-tutkimuksista

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

Päähavainnot

- Ylipaino ja lihavuus yleistyivät 20–54-vuotiailla vuosien 2018 ja 2020 välillä FinSote-kyselytulosten perusteella.
 - Ylipainoisten (mukaan lukien lihavien) ($\text{BMI} \geq 25 \text{ kg/m}^2$) naisten osuus nousi 45%:sta 49%:iin ja miesten 59%:sta 65%:iin.
 - Lihavien ($\text{BMI} \geq 30 \text{ kg/m}^2$) naisten osuus nousi 19%:sta 21%:iin ja miesten 19%:sta 22%:iin.
- Ikääntyneillä paino laski ja työikäisillä nousi, kun muutoksia painossa arvioitiin FinTerveys-tutkimuksen kyselyssä samoilta henkilöiltä ennen koronaepidemiaa ja sen aikana kerättyihin tietoihin pohjautuen:
 - Joka neljännellä 70 vuotta täyttäneellä paino laski vähintään 5 % seurannan aikana.
 - Joka kolmannella 25–49-vuotiaalla naisella paino nousi vähintään 5 % seurannan aikana.
 - Perusasteen koulutuksen saaneilla miehillä painonnousu oli muita koulutusryhmiä yleisempää. Naisilla koulutusryhmien välisiä eroja ei havaittu.
 - Iän karttuminen saattaa osaltaan selittää havaittuja yksilötason muutoksia, sekä nuorempien ikäryhmien painonnousua että ikääntyneiden painonlaskua, mutta koronaepidemia rajoitustoimineen on voinut kiihdyttää niitä.

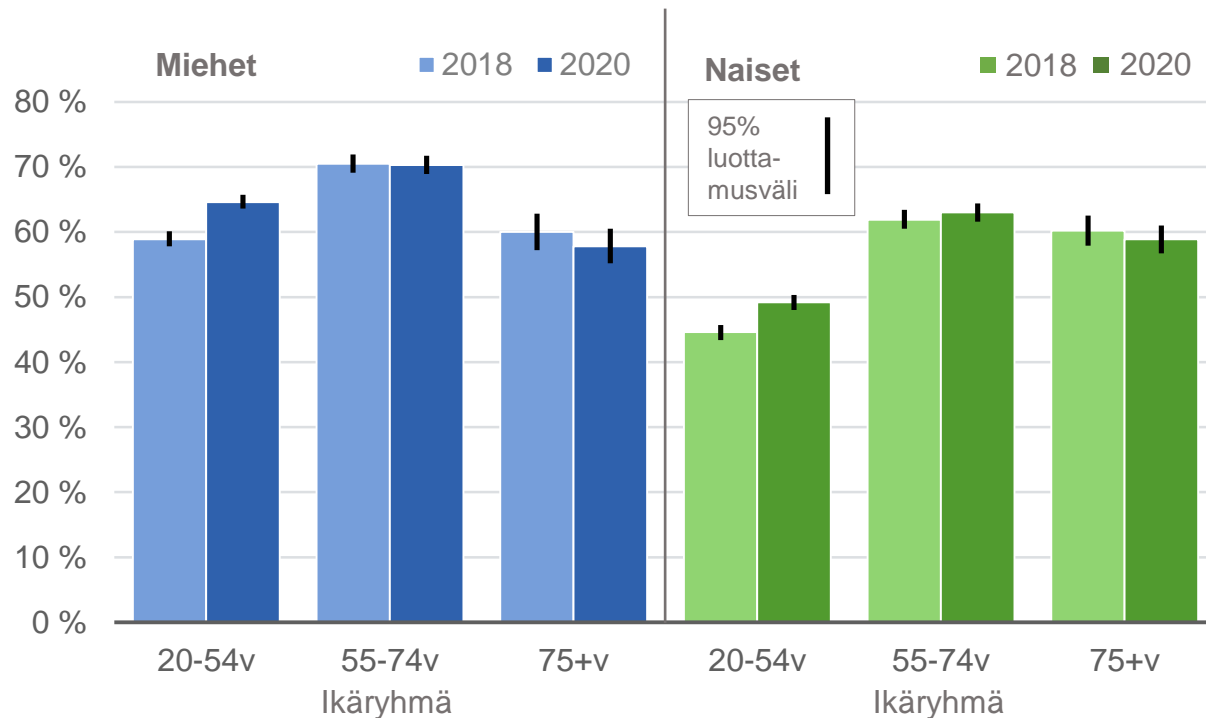


Lihavuuden ja ylipainon yleisyys väestötasolla vuosina 2018 ja 2020

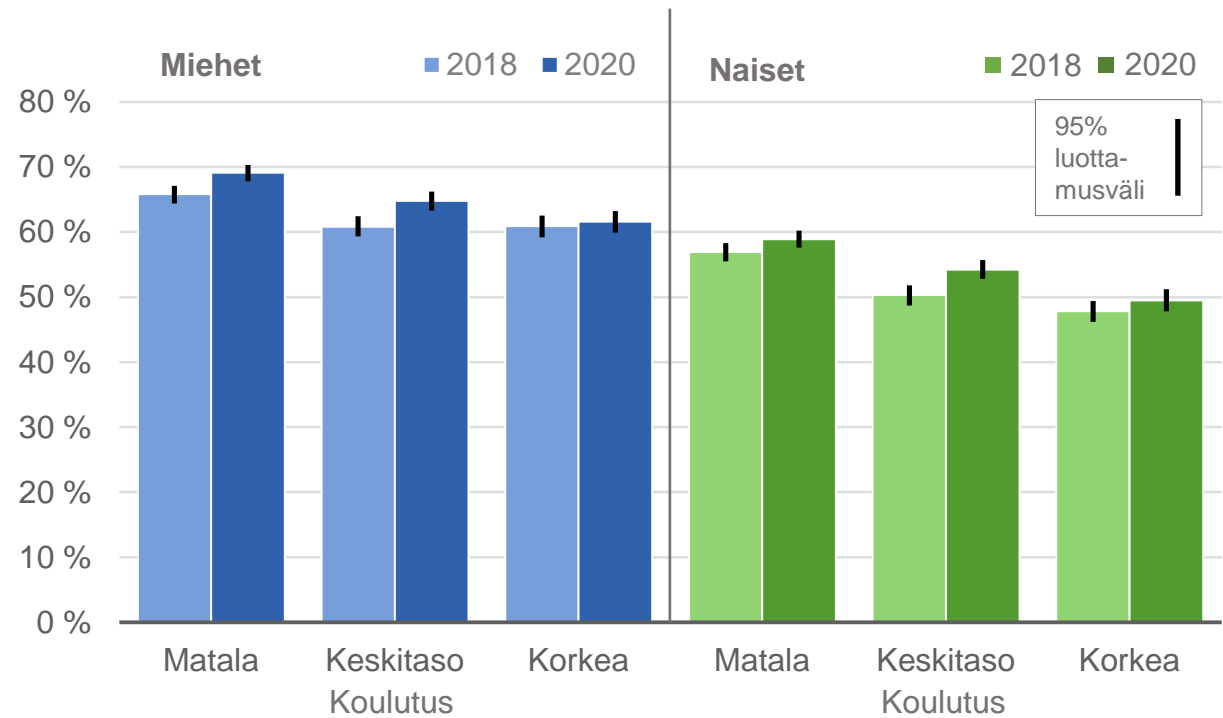
Ylipaino yleistyi 20–54-vuotiailla sekä miehillä matalan ja keskitason ja naisilla keskitason koulutuksen saaneilla

Koulutusryhmien välillä edelleen huomattavia eroja ylipainon yleisyydessä

Ylipainon mukaan lukien lihavuuden (painoindeksi $\geq 25 \text{ kg/m}^2$) yleisyys (%) ikä- ja koulutusryhmittäin



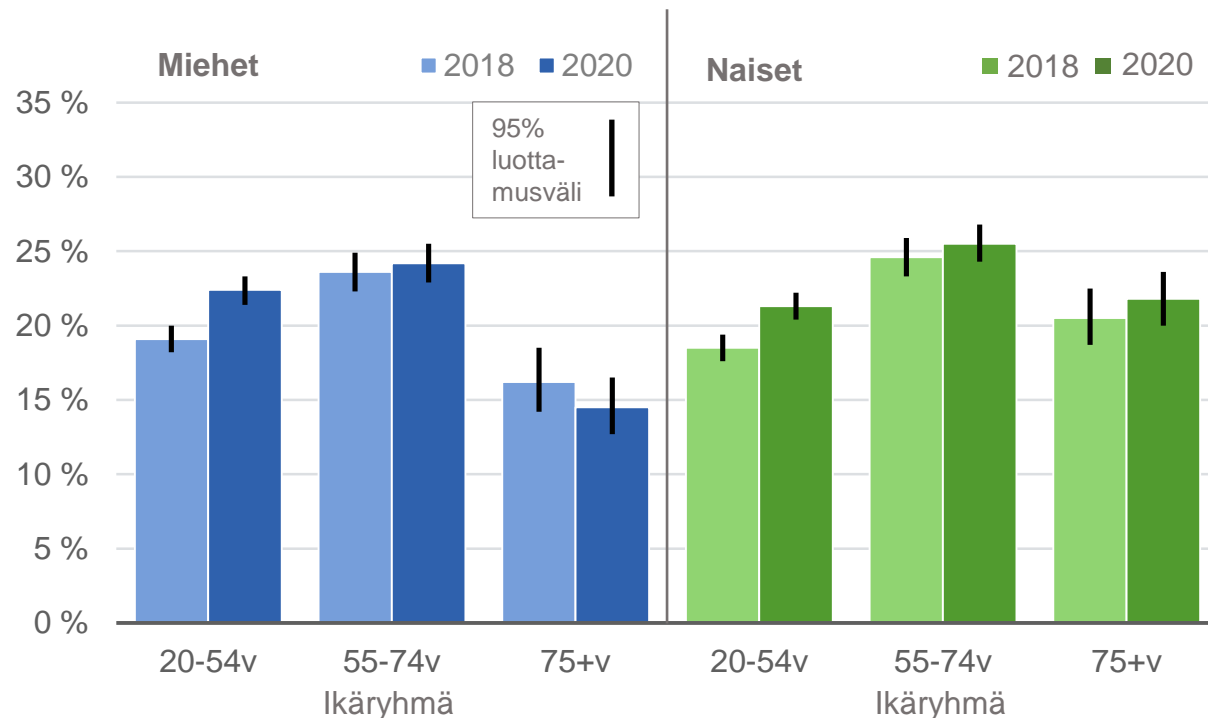
Lähde: FinSote 2017-2018, FinSote 2020, THL



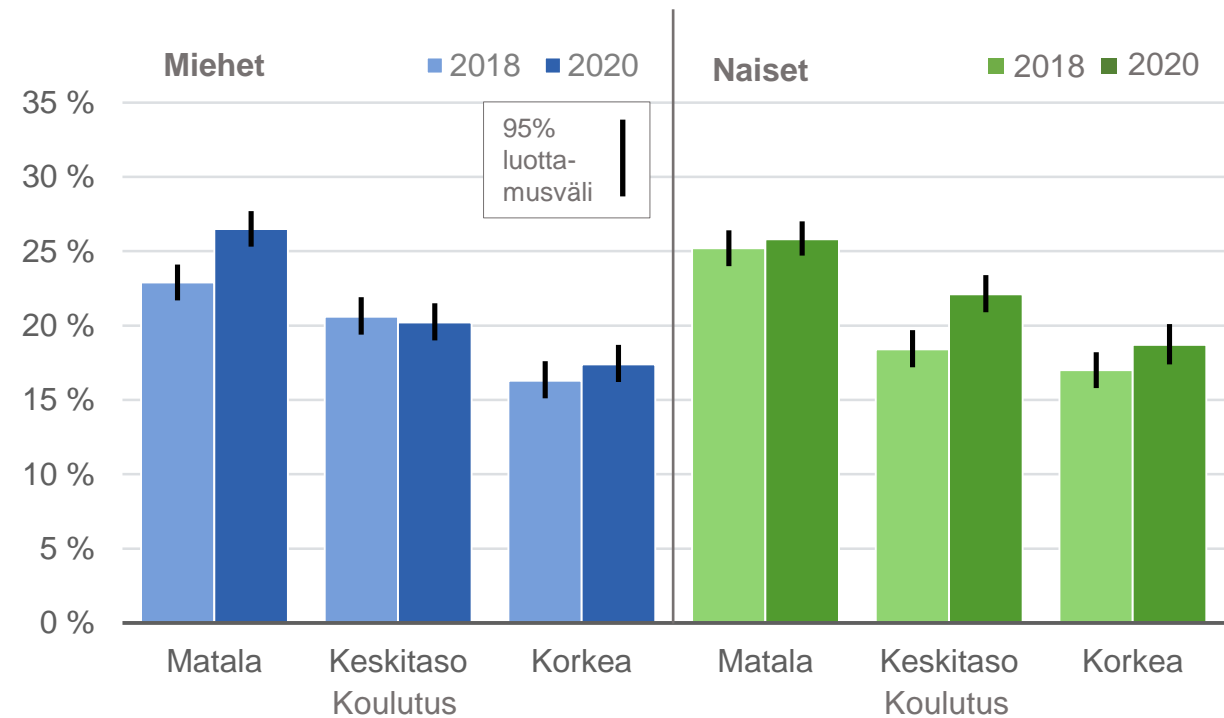
Lähde: FinSote 2017-2018, FinSote 2020, THL

Lihavuus yleistyi 20–54-vuotiailla sekä miehillä matalan ja naisilla keskitason koulutuksen saaneilla

Lihavuuden (painoindeksi ≥ 30 kg/m²) yleisyys (%) ikä- ja koulutusryhmittäin



Lähde: FinSote 2017-2018, FinSote 2020, THL



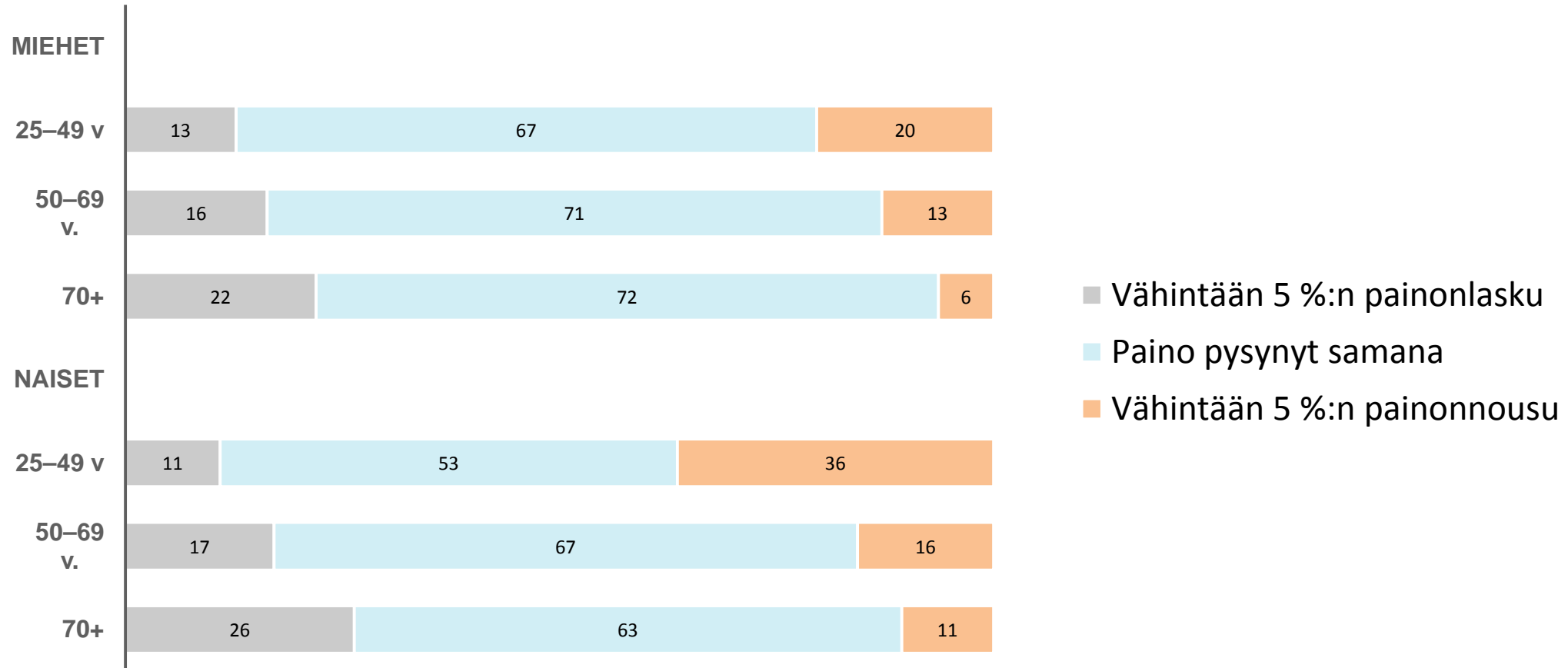
Lähde: FinSote 2017-2018, FinSote 2020, THL



Yksilötason muutokset painossa 3,5 vuoden seurannan aikana

Paino nousi 25–49-vuotiailla ja laski 70 vuotta täyttäneillä

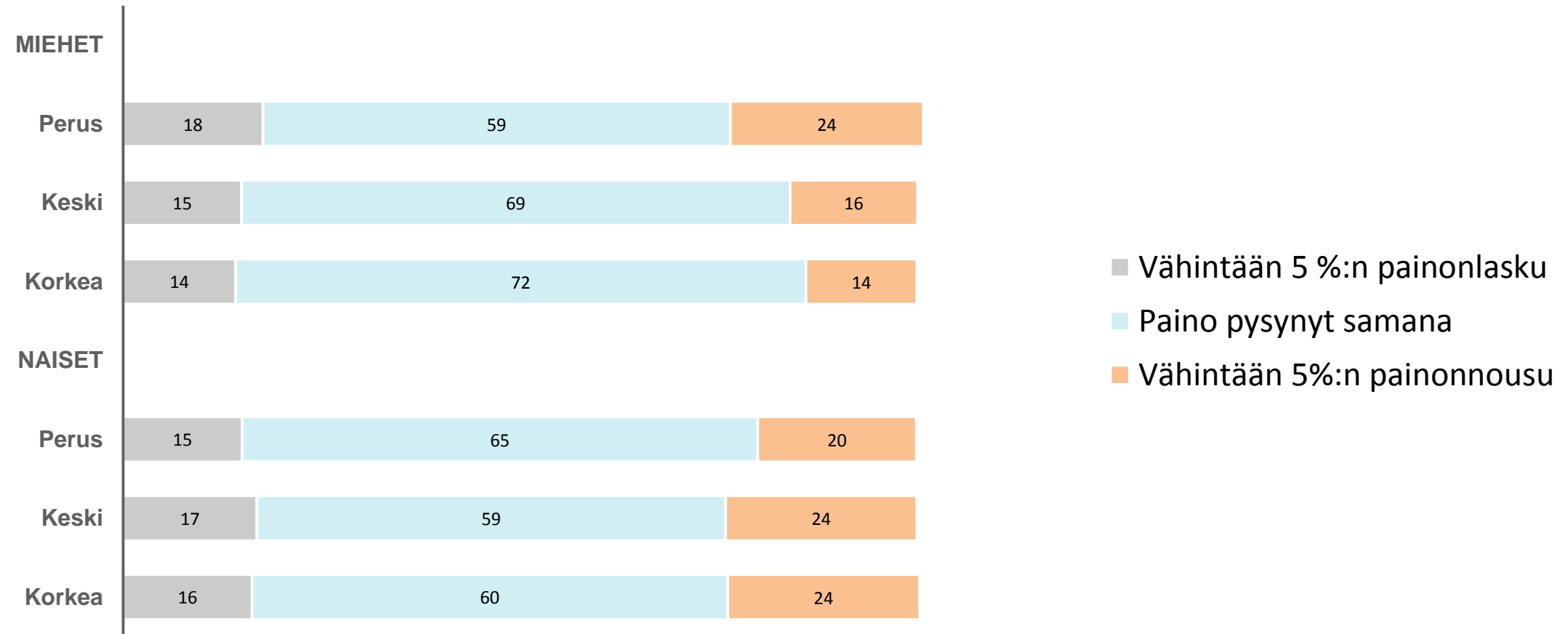
Painonmuutosten yleisyys (%) ikäryhmittäin



Lähde: FinTerveys 2017, FinTerveys 2017 seuranta, THL

Matalasti koulutetuilla miehillä painonnousu oli muita koulutusryhmiä yleisempää – naisilla ei eroja koulutusryhmien välillä

Painonmuutosten yleisyys (%) koulutusryhmittäin



Lähde: FinTerveys 2017, FinTerveys 2017 seuranta, THL



Tutkimusmenetelmät

Tutkimusmenetelmät



- Ylipainon ja lihavuuden yleisyyttä koskevat tulokset perustuvat suomalaista aikuisväestöä edustavan FinSote-tutkimuksen poikkileikkausaineistoihin vuosilta 2018 ja 2020
- Tutkittavilta tiedusteltiin paino- ja pituus tietoja samoilla kysymyksillä kumpanakin tutkimusvuotena, ja laskettiin painoindeksi (kg/m^2)
 - Kuinka pitkä olet? _____ cm, merkitse senttimetrin tarkkuudella
 - Kuinka paljon painat kevyissä vaatteissa? _____ kg, merkitse kilogramman tarkkuudella
- Analyyseissä laskettiin ylipainoisten ($\geq 25 \text{ kg}/\text{m}^2$) ja lihavien ($\geq 30 \text{ kg}/\text{m}^2$) väestöä edustavat osuudet
- Analyyseissä on huomioitu painokertoimet (engl. inverse probability weights) sekä otanta-asetelma tulosten yleistettävyyden parantamiseksi ja kadon vaikutusten huomioimiseksi. Koulutusryhmittäin esitetyt tulokset huomioivat iän (ikäkohorteittain laskettu koulutusmuuttuja).
- Tarkempi menetelmäkuvaus on esitetty FinSote-tilastoraportissa: Alueelliset erot aikuisväestön palvelukokemuksissa ja hyvinvoinnissa – FinSote 2020. Tilastoraportti 16/2021. THL. <https://thl.fi/tilastot/finsote>
- Tuloksiin voi tutustua tarkemmin Terveysomme.fi- sekä Sotkanet-verkkopalveluissa: www.terveysomme.fi/finsote ja <https://sotkanet.fi/sotkanet/fi/haku?g=592>

Tutkimusmenetelmät



- Yksilötason painonmuutosta koskevat tulokset perustuvat suomalaista aikuisväestöä edustavan FinTerveys 2017 –tutkimuksen ja sen syksyllä 2020 toteutetun seurantatutkimuksen aineistoihin
- Tutkittavilta tiedusteltiin painotietoa samalla kysymyksellä kumpanakin tutkimusvuotena
 - Kuinka paljon painatte nykyisin? ____ kiloa (arviokin riittää)
- Analyyseistä suljettiin pois vastaushetkellä (joko vuonna 2017 tai 2020) raskaana olevat naiset
- Analyyseissä laskettiin väestöä edustavat osuudet seuraaville luokille
 - Paino pysynyt samana = tutkimusvuosien välinen erotus oli alle $\pm 5\%$
 - Painonnousu = vähintään 5% suurempi paino vuonna 2020 verrattuna vuoteen 2017
 - Painonlasku = vähintään 5% pienempi paino vuonna 2020 verrattuna vuoteen 2017
- Analyyseissä on huomioitu painokertoimet (engl. inverse probability weights) sekä otanta-asetelma tulosten yleistettävyyden parantamiseksi ja kadon vaikutusten huomioimiseksi. Koulutusryhmittäin esitetyt tulokset on ikävakioitu.
- Tarkempi menetelmäkuvaus on esitetty FinTerveys 2017 –seurantatutkimuksen verkkosivuilla thl.fi/finterveysseuranta

Yhteystiedot

FinTerveys 2017 –seurantatutkimus :

Päivikki Koponen

Vastaava tutkija

Noora Ristiluoma

Tutkimuskoordinaattori



Teeman tulosraportoinnista vastaavat tutkijat:

Katri Sääksjärvi

Erikoistutkija

Tuija Jääskeläinen

Erikoistutkija

FinSote-tutkimus:

Suvi Parikka

Vastaava tutkija



sähköpostit muotoa etunimi.sukunimi@thl.fi

Tämän julkaisun viite: Sääksjärvi K, Jääskeläinen T, Parikka S, Ikonen J, Koskela T, Kilpeläinen H, Ristiluoma N, Pietilä A, Juolevi A, Rissanen H, Koskinen S, Lundqvist A & Koponen P. Ovatko suomalaiset laihtuneet tai lihoneet koronaepidemian aikana? Tuloksia lihavuudesta sekä painonmuutoksista FinSote- ja FinTerveys-tutkimuksista. Verkojulkaisu: thl.fi/finterveysseuranta