

Jouko Kontulasta ihmettelee Suomen eloa ja maailmanmenoa itä-helsinkiläisen lähiön näkökulmasta. Minut keksi Lasse Lehtinen, joka kirjoitti IltaSanomissa 6.11.2017, että "sananvapauden ritari on kadun mies tai nainen, Jouko Kontulasta, jolta käydään kysymässä kaikkea maan ja taivaan väliltä".



Keskivartalon kasvun aika

Poikamiehistymisellä on monia seurauksia, kuten käytettävissä olevan ajan lisääntyminen. Sen huomasi muutettuani omilleni loppukesästä 2021. Uusi elämäntilanne johtaa usein pitkään sivuosaan jääneiden asioiden paluuseen. Niin kävi minullekin. Ostin television ja aloin katsoa sitä liki joka ilta.

Uutisia ja ajankohtaisohjelmiahan tietysti vain katson. No, oikeasti olen tiirannut enimmäkseen urheilua ja etenkin jalkapalloa, jonkin verran historiadokumentteja ja elokuvia. Kanavapujottelu lävyytti silmille myös painonpudotusohjelmat. Aiheeseen koukutti osaltaan se, että alkuvuoden 2021 kuntokuurin tuloksena pudonnut paino oli lähtenyt nousuun.

Suomalaisohjelmista seurasin *Hurjaa painonpudotusta*. Päähenkilö saa ohjelmassa ihan järkeviä neuvoja personal trainerilta, ravitsemusterapeutilta, lääkäriltä ja psykologilta. Sisältö ei itsessään ollut erityisen risova. Eniten äänessä on päähenkilö, joka korostaa elämänmuutoksen välttämättömyyttä, läheisten tuen arvoa ja tahdonvoiman merkitystä.

Ohjelman pätkivät mainokset rävyttivät silmille toisen todellisuuden. Katsojat saivat ahmia silmillään suklaata, jäätelöä, pitsaa, hampurilaisia ja lakritsia. Ruutu-äänessä on varmasti näiden tuotteiden suurkuluttajia.

Vielä mainoksia enemmän riepoi liikunnan ylikorostuminen tositeveellisessä painonpudotuksessa. Vaan ihme kös tuo. Ilman liikuntaa jaksot olisivat tylsiä. Liikunta tuo ohjelmaan toiminnallisuutta. Laskien ähellys on myös sosiaalipehmo-pornoa: miten joku voikin olla noin huonossa kunnossa. Ja sponsoriksi saadaan näin kuntosaliketju.

Omasta kokemuksestani voin sanoa, että laihtuakseen pitää liikkua hurjasti. Alkuvuoden 2021 aikana kolmas futiskenttä keskimäärin kolme tuntia päivässä sadan päivän ajan. Lisäksi hiihtelin lähes 600 kilometriä ja pelailin futismaalivahtina. Vuositasolla treenitunteja olisi kertynyt tällä tahdilla tuhat, kelpo urheilijan verran. Tahti tietysti oli rauhallisempi kuin oikeilla urheilijoilla. Kuuri vaikutti vaatekokoosi tehokkaasti, vaikka söin paljon. Paino putosi 15 prosenttia.

Jos talvi sulatti läskiä, niin suvi toi silavaa. Kun jojo lähti keskikesällä oikein kunnolla ylös, niin paino palautui

samassa ajassa kuin se oli pudonnutkin. Asumuseron alla ja sen tultua ruokaa ja oluttakin kului. Massaa on taas parin ihannepainoisen maratoonarin tarpeiksi.

Katsomistani painonpudotusohjelmista hauskimmassa *K – Kilot pois – parempi elämä?* – tunnettu norjalaistomittaja **Ronny Brede Aase** etsii keinoa saada elopainoiaan putoamaan. Aase haastattelee lukuisia asiantuntijoita, joiden neuvot ovat jopa ristiriitaisia.

Sopan suurin sattuma on kiteytys painonhallinnan päättävöitteestä: eniten terveyshyötyjä tuottaa maltillinen painonpudotus, joka jää pysyväksi. Aase itse laihtui kymmenisen kiloa, vaikka ei tehnyt mitään rajuja muutoksia. Hän alkoi syödä säännöllisemmin, vähensi naposteluaan ja vaihtoi oluen kuivaan valkoviiniin.

Aasen ohjelmasarja kiinnosti norjalaisia. Avausjakso keräsi 900 000 katsojaa. Sarja herätti paljon keskustelua ja myös arvostelua. Aase on ollut sinut kehonsa kanssa, mutta heräsi huomaamaan, miten lukuisat lihavat ovat kärsineet halveksuntaa mitä erilaisimmissa yhteyksissä.

Liikunta ei mainittavasti vaikuttanut Aasen keventymiseen. Hän tunnustautui laiskaksi liikkujaksi, jolle liikkuminen ei tuota juurikaan fiiliksiä. Tässäkin ihmiset ovat erilaisia. Monelle meistä lihavistakin liikunta antaa hyvää oloa ja tilaisuuksia yhdessäoloon. Terveysvaikutuksiakaan ei kannata väheksyä, vaikka paino ei liikkumalla kummoinen putoaisikaan.

Tosi-TV:n painonpudotusohjelmat julistavat yksilön vastuuta ja lehdet pursuavat suurilaiduttajien menestystarinoita. Julkinen paine pakottaa laihtumaan ainakin niin kauan kuin kamera käy ja otsikot leviävät. Julkisuudessa eivät näy epäonnistujat, joilla jojo on taas ponkaissut ylös.

Väestötasolla ylipainoisuutta ei kuitenkaan ratkaista yhtiöyksilökeskeisellä lähestymistavalla. Muutos lähtee ihmisestä itsestään, mutta se kaipaa usein tuekseen osavaa ohjausta. Ihminen tarvitsee työtäisyjä muuttaakseen elintapojaan. Eikä kaikilla ole mahdollista ostaa palveluita markkinahintaan.

Vaikka liikunnan lisääminen ei ole paras painonpudotuskeino, niin se soveltuu elämäntaparemontin osaksi. Liikunta- ja sotepalvelut ovat vähin erin löytäneet toi-

sensa, vaan miten ennaltaehkäisy ja liikuntaneuvonnan käy sote-uudistuksessa? Tietoisuus liikunnan vaikuttavuudesta on kasvanut lääkärikunnassa, mutta sote-myläys heittää palikat taas levälleen. Neuvonta- ja hoitoketjut venyvät ja paukkuvat.

Julkisille liikuntapalveluille uusi sote-todellisuus on yhtä aikaa mahdollisuus, mutta myös usein myös teke-mätön paikka. Etenkin pienten kuntien voimavarat ovat vähäiset. Liikunnasta vastaavat pakosta monihosaajat, jotka eivät repeä joka paikkaan. Liikuntaakin olisi edistet-tävä hyvinvointialueen tasolla, mutta onnistuuko se, kun viivan alle halutaan heti selvää säästöä.

Meidän liikuntamyönteisten asenteissa on paljon korjaamisen varaa. Aika moni ajattelee edelleen **Urho Kekkos**en tavoin kaikkien liikunnan estävien syiden olevan tekosyitä. Kekkoselle näin varmaan olikin, tasavallan presidentti saattoi määritellä aikataulunsa itse. Yli-innokas liikunta kuitenkin kostautui, kun vanheneva presidentti ei malttanut kuunnella kehoaan.

Kekkonen saattoi rasittaa itseään jopa sairaana, kuten nimikkohiihdossaan ”Urkin uralla” Pielavedellä talvella 1977. Vilustunut presidentti hiihti osan 35 kilometrin lenkistä pakkassäässä. Luottolääkäri **Richard Sotamaa** sai sentään välillä suostuteltua Kekkoson autokyytiin, josta hän nousi muutama kilometri ennen maalia. Loppukirin ottaessaan presidentti kaatui. Tapaus tallentui Pielaveden ja Keiteleen Sanomien toimittajan filmirullalle, mutta ei päätynyt koskaan lehteen.

Itsekin ajattelin aikoinaan, että laiskuuttahan se on, jos ei liiku. Ja vielä laiskempaa on lihoa. Oma ymmärrys vähe-nevän liikkumisen syistä karttui, kun ruumiillinen toime-liaisuus väheni ruuhkavuosina rutosti. Tiedon puutteeseen en ole voinut vedota. Työterveyshoitajalle tokaisin syksyllä 2021, että meikäläisessä ruumiillistuu sanonta ”suutarin lapsilla ei ole kenkiä”. Kaikki tarvittava tieto on ollut tarjolla, mutta ylipainoa on rutkasti ja kunto huono.

Mutta onhan meillä liikuntasuosituksia! Sen verran olen kontulan kulmia kiertänyt, että voin sanoa ison osan kontulalaisista vähät välittävän suosituksista. Ilmiö ei ole yksin itähelsinkiläinen, vaan maan- ja maailmanlaajuinen.

Jos liikunnan harrastaminen on osa identiteettiä, niin yhtä lailla harrastamattomuus voi olla sitä. **Kati Kaura-vaaran** vähän liikkuvia nuorten miehiä käsittelevä väitös-kirja *Mitä sitten, jos ei liikuta?* osoitti, että kone- ja metal-lialaa opiskelevien nuorten miesten tärkeysjärjestyksessä liikunta ei korkealle noussut. Vähäinen liikunta on heille mielekäs valinta. Aikaa jää muuhun touhuamiseen ja vaikka laiskotteluun.

Vähän liikkuvat näyttävät ”liikkumattomuuskeskus-telussa” korostetusti yhteiskunnallisena kulueränä, jonka aiheuttavat kustannukset koituvat hyväkuntoisten kansa-laisten maksettaviksi. Moralisoiva sävy puree niukasti liikkuviin yhtä huonosti kuin vanhan ajan päihdevalistus juop-poihin. Liikkumiseen vaikuttavat monimutkaiset meka-nismit, joiden ymmärrystä voi laajentaa yhteiskunta- ja käyttäytymistieteellinen tutkimus. Sen asema näyttää kui-tenkin heikentyvän. Jyväskylän liikunnalla alan professo-rien määrä on kutistunut, mikä vaikuttaa väistämättä myös tutkimukseen.

Kuka sitten voisi liikauttaa vähän liikkuvia? Urheiluseu-rako? Vähän liikkuvan on vaikea mennä mukaan urheilu-seurojen toimintaan tai ylipäätään liikuntaryhmiin. Itsel-läni on kokemusta kahden futsiseuran (FC Kontu ja HPS) lajia aiemmin harrastamattomille aikuisille tarjoamasta toiminnasta. Syrjäsilmiällä seurasin muutama vuosi sitten Viipurin Urheilijoiden järjestämää yleisurheilukoulua.

Aikuisten futis- tai urheilukouluissa ei ole mitään moi-tittavaa. Homma on toteutettu hyvin. Vaan ketä kouluihin tulee? Lähes poikkeuksetta liikuntaoppia janoavat ovat seuroissa harrastavien lasten liikunnallisia vanhempia, joiden on helppo tutustua uuteen lajiin. Ja vaikka osalla on reilusti kiloja, niin heillä on myös aikaisempaa liikunta-taustaa. Liikunnassa ja varsinkin ohjatussa harjoittelunsa on omat koodinsa, joiden vaikeuttavat ummikun mukaan-pääsyä. ♦

Jouko Kokkonen

⇒ Kilot pois – parempi elämä? <https://areena.yle.fi/1-50865439>

⇒ Siw Ellen Jakobsen, Ikke snakk stygt om andres kropp, forskning.no 25.12.2021 <https://forskning.no/overvekt-samfunn/ikke-snakk-stygt-om-andres-kropp/1949663>