

LAURA MIERLAHTI, TtM

laillistettu ravitsemusterapeutti
Turun Seudun Urheiluakatemia ja Jyväskylän
yliopisto
laura.mierlahti@edu.turku.fi

LAURA MANNER, EtM

urheiluravitsemuksen asiantuntija
Suomen Olympiakomitea ja URHEA
laura.manner@olympiakomitea.fi



Kuva: Antero Aaltonen

Urheilijan painosta puhuttava vastuullisesti

Lasten ja nuorten urheiluun painonoptimointi ei kuulu koskaan. Terve aikuinen voi painoan säätelällä tavoitella suorituskykynsä rajoja asiantuntijoiden tuella.

SEKÄ LYHYT- ETTÄ PITKÄAIKAISELLA energiavajeella on useita haitallisia vaikutuksia urheilijan suorituskykyyn ja terveyteen. Esimerkkejä energiavajeen haitallisista vaikutuksista ovat muun muassa lisääntyneet hormonihäiriöt ja rasitusmurtumat, heikentynyt vastustuskyky, kasvanut vammariski, erilaiset psyykkiset oireet sekä huonompi palautuminen. (Mountjoy ym. 2018; Melin ym. 2019; Nattiv ym. 2007) Joillakin urheilijoilla matalan energiansaatuuden taustalla on häiriintynyt syöminen tai kliininen syömishäiriö.

Monilla urheilijoilla saattaa kuitenkin olla puutteelliset taidot ja ymmärrys riittävästä syömisestä, ja energiavaje pääsee syntyään hieman yllättäen. Tämä koskee erityisesti nuoria tai erityisen paljon harjoittelevia urheilijoita. Yleisimmin matala energiansaanti johtuu kuitenkin jonkinlaisesta pyrkimyksestä pudottaa painoa tai rasvaprosenttia menestyäkseen paremmin omassa urheilulajissaan. Urheilijoiden kanssa toimivat valmentajat ja asiantuntijat tarvitsevat parempaa ymmärrystä aiheesta. Näin pystytään käytännössä toteuttamaan valmennustoimintaa mahdollisimman turvallisesti ja syömiseen liittyviä ongelmia ennaltaehkäisevästi. (Wasserfurth ym. 2020)

Miksi urheilija muokkaa painoa tai kehonkoostumusta?

Sytä urheilijoiden painon ja kehonkoostumuksen muokkaamiseen on useita. Ne voivat linkittyä urheiluun ja suorituskykyvaikutuksiin, mutta ne voivat nousta myös

ulkonäkötavoitteista. Urheilijat saattavat kokea esimerkiksi joukkuekaverien tai valmennuksen suunnasta tulevia ulkoisia paineita rajoittaa syömistään tavoitteenaan saavuttaa ”täydellinen urheilullinen vartalo”. Toisaalta moni tekee näitä paineita itse itselleen. (Sundgot-Borgen & Torstveit 2010)

Huippu-urheilijat ovat viime vuosina kertoneet kokeamistaan ulkonäköpaineista ja urheilun haitallisesta painopuueesta mediassa. Tieteellistä tutkimusta aiheesta ei kuitenkaan juuri ole. Vuonna 2020 toteutetun Naisurheilija 2.0 -tutkimuksen kyselyjen perusteella jopa 40 prosenttia suomalaisista naisurheilijoista arvottaa itsensä painonsa perusteella. Lisäksi hieman vajaa 40 prosenttia vastanneista kertoo myös jatkuvasti pyrkivänsä pudottamaan painoan parantaakseen suorituskykyään tai ulkonäköään. (Ihalainen ym. julkaisematon)

Painonpudotus on yksi suurimmista syömishäiriön laukaisevista tekijöistä. (Sundgot-Borgen & Torstveit 2010; Patton ym. 1999) Kansainvälisen Olympiakomitean mukaan 0–19 prosenttia miesurheilijoista ja 6–45 prosenttia naisurheilijoista kärsii syömisen häiriöistä (Reardon ym. 2019). Laihdutuksen ohella tunnettuja syömishäiriön riskitekijöitä ovat muun muassa geneettinen alttius, perfektionismi persoonallisuuspiirteinä, huono itsetunto, haitallinen painopuhe, ryhmässä toteutettavat punnitukset sekä hankalat loukkaantumiset. Lisäksi tiedetään, että painoluokkalajien, esteettisien lajien ja painovoimalle herkkien lajien urheilijoilla on suurentunut riski sairastua syömishäiriöön. (Sundgot-Borgen & Torstveit 2004; Poikkimäki ym. 2017; Mountjoy ym. 2018)

Painon optimointi huippu-urheilussa

Painon optimoinnilla tavoitellaan huippu-urheilussa parempaa suorituskykyä tai kilpailuasetelmaa. Huippu-urheilussa painon pudotuksella ei varsinaisesti tarkoiteta laihduttamista. Urheilijat ovat useimmiten normaalipainoisia, eivätkä esimerkiksi terveydellisistä syistä tarvitse painonpudotusta.

Painon optimoinnilla tavoitellaan ikään kuin urheilijan normaalipainon äärirajaa, jossa harjoitteluvaste, palautuminen ja terveys kuitenkin pysyvät riittävällä tasolla. Optimointi voi tarkoittaa myös painonlisäystä. Tällöin tavoitellaan rasvattoman kudoksen (lihasmassa) lisääntymistä suuremman voiman ja tehon tuottamiseksi.

Painon optimointi ei kuulu lasten ja nuorten urheiluun. Myös huippu-urheilussa syyt ja olosuhteet painonhallinnan toteuttamiselle on punnittava tarkkaan, eikä sitä ole huipputasollakaan syytä toteuttaa ilman moniammatillista terveyden seuranta- ja asiantuntevaa ravitsemusohjausta. Huippu-urheilu koettelee suorituskyvyn rajoja, ja tällöin tasapainotellaan välillä terveyden näkökulmasta veitsen terällä.

Terveellä aikuishuippu-urheilijalla tulee kuitenkin halutessaan olla mahdollisuus hakea rajojaan, ja kokeilla painon optimointia osana suorituskyvyn kehittämistä turvallisessa ja vastuullisessa ympäristössä. Ulkonäöstä tai ulkoisista

paineista kumpuavat motiivit eivät ole syy painonoptimoinnille edes huippu-urheilussa. Urheilijan ruoka- ja kehosuhteen tulisi lähtökohtaisesti aina olla terve, jotta painonoptimointia voidaan harkita. (Ackerman ym. 2020; Stellingwerf 2018)

Painon vaikutus suorituskykyyn

Kehon massan vaikutus suorituskykyyn perustuu fysiikan lakeihin ja fysiologiaan. Ihmisen liikkeeseen ja energiankulutukseen vaikuttavat ihmiseen kohdistuvat ja ihmisen tuottamat voimat. Liikkumista vastustavia voimia ovat painovoima, väliaineenvastus (ilman- tai vedenvastus) ja kitkavoimat (liukumis- ja vierimiskitkat). Kehon massa vaikuttaa erityisesti maan vetovoimaa vastaan tehtävään työhön.

Toisaalta lihasmassan määrä vaikuttaa ihmisen kykyyn tuottaa liikkumista aiheuttavia voimia. Tämän takia suorituskyvystä ja painosta puhuttaessa kehonkoostumusta ei voida unohtaa. Suorituskykyyn vaikuttaa oleellisesti se, missä määrin massa koostuu liikkumisen kannalta aktiivisesta lihasmassasta tai passiivisesta rasvamassasta.

Kehon massan vaikutus urheilusuoritukseen on hyvin moniulotteinen riippuen lajista ja se vaihtelee usein myös lajin sisällä riippuen tilanteesta. Aiheesta on kuitenkin niukasti laadukasta tutkimusnäyttöä, joka huomioisi koko urheilijan suorituskyvyn, terveyden ja hyvinvoinnin kokonai-

Vastuullisen painopuheen ABC

Vastuullinen painopuhe urheilussa on meidän kaikkien vastuulla. Voimme edistää sitä toiminnassamme seuraavasti:

- 1. Painon ja kehon arviointi ei kuulu lasten ja nuorten urheiluun tai harrasteliikuntaan.**
Nuori mieli on erityisen altis vaikutteille. Valmentautumisessa ollaan useasti kehon ominaisuuksien, kuten liikkuvuuden ja voiman, äärellä. Keskitymme puheessamme näihin sen sijaan, että puhumme ulkomuodosta.
- 2. Painosta tai kehosta keskusteltaessa tai mittaustilanteissa luodaan turvallinen tila.**
Mahdolliset mittaukset tehdään yksilöllisesti ja palaute käsitellään luottamuksellisesti. Jos aiheista on tärkeää keskustella, voidaan kysyä: Mitä ajattelet, jos puhuisimme painostasi?
- 3. Painosta ja kehosta voidaan puhua huippu-urheilussa silloin, kun siihen on perusteet.**
Keskustelun tavoite ja tarve on ennalta harkittu, ja urheilijalle tarjotaan tarvittaessa moniammatillista tukea.
- 4. Tiedostamme, että painosta ja kehosta puhuminen voi herättää erilaisia tunteita. Aihe on harvoin kenellekään neutraali.**
Emme voi ennalta tietää, mitä toinen ajattelee. Suhtautuminen painoon ja kehoon voi myös muuttua ajan saatossa.
- 5. Huomioimme, että oma puheemme ravitsemuksesta, painosta ja kehosta vaikuttavat muihin, myös silloin kun puhumme itsestämme.**
Ajatuksemme ja asenteemme vaikuttavat tiedostetusti tai tiedostamatta. Voimme pohtia, miten itse suhtaudumme kehoomme.

- 6. Emme kommentoi toisen ulkoista olemusta, aterioita tai syömistä.**
Ulkoisesta olemuksesta tai yksittäisestä ateriasta ei voi päätellä henkilön ruokailutottumuksia, suorituskykyä tai suhdetta kehoon. Ruokailutilanne ei ole paras hetki puuttua toisen syömiseen, vaan annamme tukemme turvallisuudessa tai haemme asiantuntija-apua.
- 7. Tunnistamme lajissa ja ympäristössämme vallitsevat ulkonäköihanteet.**
Ovatko ne todella yhteydessä suorituskykyyn ja lajissa kehittymiseen?
- 8. Kuuntelemme ja tarjoamme tukea tarvittaessa. Aloite kehosta ja painosta puhumiseen voi tulla myös urheilijalta.**
Varhainen puuttuminen sekä ohjaaminen tuen piiriin haasteiden äärellä on tärkeää, ja parantaa tuen vaikutusta.
- 9. Urheilijan ruoka- ja kehosuhde voi muuttua loukkaantumisten, tervedyllisten haasteiden tai elämäntilanteen muutosten myötä.**
Me kaikki tarvitsemme ruokaa, joka päivä, eikä sitä tarvitse "ansaita" liikkumalla. Silti monella urheilijalla esimerkiksi loukkaantumisen aiheuttama harjoitusmäärien lasku saattaa aiheuttaa ahdistusta. Toisaalta psyykkisen hyvinvoinnin tasapaino voi olla erityisen herkällä esimerkiksi sairasteluiden, tai yksin asumaan muuttamisen myötä, jolloin riski erilaisille muutoksille myös ruoka- ja kehosuhteessa kasvaa.
- 10. Itse painosta puhuminen harvoin ratkaisee haasteita.**
Painopuheen sijaan on hyvä kysyä kuulumisia, jaksamisesta, voinnista ja kehityskohteista.

suuden (Stellingwerff 2018). Painon merkitystä urheilussa tuleekin tarkastella kokonaisuutena osana ihmisen elämäntilannetta, terveyttä, perimää ja ravitsemustilaa. Painonhallinnan hyöty voi hävitä lisääntyneen psyykkisen kuormituksen, terveysongelmien tai liian niukan energiansaannin myötä.

Seuranta osana painonoptimointia

Painonhallintaa ohjeistaa lähtökohtaisesti koulutettu urheiluravitsemuksen asiantuntija. Painonoptimointi tulee toteuttaa aina terveys edellä. Painonpudotuksen yhteyteen tulee suunnitella urheilijan terveydentilan ja jaksamisen seuranta. Suunnitelman tulee olla joustava ja sitä on muutettava, jos psyykkisessä tai fyysisessä terveydessä havaitaan haitallisia muutoksia. Tarvittaessa painonpudotus on keskeytettävä. Seurannasta vastaavat urheilijan ympärillä toimivat ammattilaiset, joskin on myös tärkeää ohjata urheilijaa tarkastelemaan oman kehonsa viestejä ja mahdollisia merkkejä hyvinvoinnin heikkenemisestä. (Ackermann ym. 2020)

Painonoptimoinnin toteutuessa on hyvä tunnistaa, miten oletettua suorituskykyhyötyä mitataan ja tarkastellaan. Tarkoituksenmukainen testaus voi tukea painonhallinnan hyötyjen todentamista, mutta siitä huolimatta painon vaikutusta yksittäisenä tekijänä on vaikea tunnistaa luotettavasti. Joskus painonhallinnalla voi olla vähintään koettu myönteinen vaikutus suorituskykyyn. Usein onkin mielekästä tarkastella urheilijan omaa kokemusta suorituskyvyn, jaksamisen ja palautumisen suhteen.

Asiallista puhetta painosta

Kehorauha ja vastuullinen ruokapuhe tukevat terveen minäkuvan ja kehosuhteen muodostumista lapsilla ja nuorilla. Urheilussa toimivien aikuisten ja urheillevien lasten vanhempien tulee kantaa vastuu vastuullisen painopuheen toteutumisesta. Vanhemmilla on keskeinen rooli myönteisen ja kielteisen keho- ja ruokasuhteen kehittämisessä.

Perheissä tulisi kiinnittää huomiota siihen, miten vanhemmat puhuvat omasta kehostaan, ollaanko perheessä jatkuvalla dieetillä ja arvostellaanko perheessä toisten kehoja tai syömiä. Tällaisesta puheesta aikuisten tulee tietoisesti pidättäytyä, ja pyrkiä sen sijaan kannustamaan riittävään ja monipuoliseen syömiseen, iloa ja nautintoa unohtamatta.

Myös valmentajien ja muiden urheilutoimijoiden puhe lapsille ja nuorille on tärkeää. Epäasialliset, kriittiset ja vertailevat kommentit ovat haitallisia urheilijan kehonkuvan kannalta. Urheilussa toimivien aikuisten luoma paine ylläpitää vähärasvaista kehoa tai kommentit painosta ja ulkonäöstä voivat aiheuttaa tyytymättömyyttä omaa kehoa kohtaan, johtaa energiansaannin rajoittamiseen ja altistaa häiriintyneeseen syömiskäyttäytymiseen. (Kerr ym. 2006)

Valmentajan tulee tunnistaa, millaista käyttäytymistä hän palkitsee ja miten valmennuksessa puhutaan painosta. Oleellista on myös, että valmentaja ymmärtää riittävän energiansaannin merkityksen, antaa kasvulle rauhan ja oikeo nuorten vääristyneitä paino- ja ravitsemususkomuksia. Myös eri lajeissa toimivien on tärkeää tarkastella edustavakko niissä vallitsevat keho- ja painoihanteet terveyden näkökulmasta kestävää tapaa kehittää urheilijan suorituskykyä. (Joy et al. 2016)

Painon ja kehonkoostumuksen vaikutus urheilussa ei ole yksiselitteinen, ja moni valinta voi johtaa hyvään (tai huonoon) lopputulokseen. Varmasti voidaan kuitenkin sanoa, että jokaisella on oikeus tehdä omaan kehoonsa liittyvät päätökset itse. Lapsille ja nuorille tulee antaa rauhaa kasvaa ja kehittyä tervettä ruoka- ja kehosuhdetta tukien. Urheilussa esiintyvään painopuheeseen sekä painonhallintaan liittyvää osaamista tulee kehittää jatkuvasti koko urheilun kentällä. ♦

Teksti pohjautuu Moderni urheilulääketiede ja valmennus -asiantuntijaverkostopäivien sisältöön. Erityiskiitos REDS- ja painonoptimointi -työryhmille.

LÄHTEET

- Ackerman, K.E., Stellingwerff, T., Elliott-Sale, K.J., Baltzell, A., Cain, M., Goucher, K., Fleshman, L. & Mountjoy, M.L. 2020. REDS (Relative energy deficiency in sport): time for a revolution in sports culture and systems to improve athlete health and performance. *Brit J Sports Med.* 54(7):369–370. DOI:10.1136/bjsports-2019-101926.
- Joy, E., Kussman, A., & Nattiv, A. 2016. 2016 update on eating disorders in athletes: A comprehensive narrative review with a focus on clinical assessment and management. *British journal of sports medicine*, 50(3), 154–162.
- Kerr, G., Berman, E., & Souza, M. J. D. 2006. Disordered eating in women's gymnastics: Perspectives of athletes, coaches, parents, and judges. *Journal of applied sport psychology*, 18(1), 28–43.
- Melin, A.K., Heikura, I.A., Tenforde, A. & Mountjoy, M. 2019. Energy availability in athletics: Health, performance, and physique. *Int J Sport Nutr Exerc Metab.* 2019;29(2):152–164. doi:10.1123/ijsnem.2018-0201
- Mountjoy, M., Sundgot-Borgen, J.K., & Burke, L.M., et al. 2018. IOC consensus statement on relative energy deficiency in sport (RED-S): 2018 update. *Br J Sports Med.* 2018;52(11):687–697. doi:10.1136/bjsports-2018-099193
- Nattiv, A., Loucks, A.B., Manore, M.M., Sanborn, C.F., Sundgot-Borgen, J. & Warren, M.P. The female athlete triad. *Med Sci Sports Exerc.* 2007;39(10):1867–1882. doi:10.1249/mss.0b013e318149f111
- Patton, G.C., Selzer, R., Coffey, C., Carlin, J.B. & Wolfe, R. 1999. Onset of adolescent eating disorders: population based cohort study over 3 years. *BMJ.* 1999;318(7186):765.
- Poikkimäki, T., Rantala, E., Nurkkala, M., Keisala, J., Korpelainen, R. & Vanhala, M. 2017. Disordered eating in athletes at different age groups according to different sports—review. *Liikunta & Tiede* 54 (2–3), 113–120.
- Reardon, C.L., Hainline, B. & Aron, C.M. et al. 2019. *Br J Sports Med* 2019;53:667–699. Mental health in elite athletes: International Olympic Committee consensus statement (2019).
- Stellingwerff, T. 2018. Case study: body composition periodization in an olympic-level female middle-distance runner over a 9-year career. *International Journal of Sport Nutrition and Exercise Metabolism*, 28(4), 428–433.
- Sundgot-Borgen, J. & Torstveit, M.K. 2004. Prevalence of eating disorders in elite athletes is higher than in the general population. *Clin J Sport Med.* 2004 Jan;14(1):25-32. doi: 10.1097/00042752-200401000-00005. PMID: 14712163.
- Sundgot-Borgen, J. & Torstveit, M.K. 2010. Aspects of disordered eating continuum in elite high-intensity sports. *Scand J Med Sci Sport.* 2010;20(SUPPL. 2):112–121. doi:10.1111/j.1600-0838.2010.01190.x
- Wasserfurth, P., Palmowski, J., Hahn, A., & Krüger, K. 2020. Reasons for and consequences of low energy availability in female and male athletes: social environment, adaptations, and prevention. *Sports medicine-open*, 6(1), 44.