



Lihavuus (lapset)

Lihavuuden määritelmä, diagnostiikka ja yleisyys

Lihavuuden määritelmä ja luokittelu ovat sopimuksenvaraisia. Tarkkoja rajoja sille, milloin liiallinen rasvakudos aiheuttaa terveyshaittoja lapsille, ei tunneta. Kliinisessä työssä lapsen lihavuutta voidaan arvioida pituuspainon tai kehon painoindeksin (body mass index, BMI) avulla.

Lasten ja nuorten lihavuus on yleistynyt hälyttävästi niin Suomessa kuin maailmallakin. Viimeisten kolmen vuosikymmenen aikana ylipainoisten ja lihavien osuus 12–18-vuotiaiden ikäryhmässä on Suomessa kolminkertaistunut.

Lihavuuden merkitys

Lapsuusiän ylipainoisuus ennustaa aikuisiän lihavuuden riskiä ^A. Nuoruusiän lihavuus taas liittyy lisääntyneeseen kuolleisuuteen 40 vuoden seurannassa.

Lapsuusiän lihavuus lisää monien sairauksien vaaraa. Kolmasosalla lihavista lapsista ja nuorista on todettavissa useita valtimotaudin riskitekijöitä ^A. Myös rasvamaksan ^C, astman ^B ja uniapnean ^D riski on lisääntynyt.

Terveysteen, fyysisen ja sosiaaliseen toimintakykyyn ja ulkomuotoon liittyvä elämänlaatu on lihavilla lapsilla usein huonompi kuin muilla lapsilla. Lihavuuden ja psyykkisten ongelmien yhteys saattaa kuitenkin olla kaksisuuntainen: psyykkiset ongelmat saattavat vaikeuttaa painonhallintaa, ja lihavuus saattaa johtaa psykososiaalisiin ongelmiin.

Lihavuuden ehkäisy

Yksiselitteisiä toimintaohjeita lihavuuden ehkäisyyn ei edelleenkään voida esittää. Lapsiin ja heidän vanhempiansa kohdistettava ravitsemusohjaus saattaa ehkäistä lasten lihomista ^C.

Mitä uutta päivityksessä

- Lasten ylipainon ja lihavuuden toteaminen voi perustua sekä pituuspainoon että kehon painoindeksiin.
- Perheen osallistuminen lapsen lihomisen ehkäisyyn ja hoitoon korostuu.
- Hoidon tavoitteena ovat pysyvät elintapamuutokset.
- Asianmukainen hoito ei haittaa lasten psykologista hyvinvointia.
- Lasten lihavuuden yleistymisen myötä tarvitaan alueellisia toimia lihavuuden ehkäisyyn ja hoidon järjestämiseksi.

Intervention kestolla näyttää myös olevan merkitystä: yli vuoden kestävät kouluinterventiot voivat ainakin lyhytaikaisesti vähentää lasten ylipainon kehittymistä ^B. Lisäksi on pystytty tunnistamaan vaikuttavalle interventiolle tunnusomaisia menetelmiä ^C. Niitä kuvataan tarkemmin hoitosuosituksessa.

Lihavuuden hoito

Lasten ja nuorten lihavuuden hoito voi onnistua. Ensisijaista hoidon onnistumiseksi on hyvän yhteistyön luominen asiakaslähtöisen vuorovaikutuksen avulla. Hoidon tavoitteita ovat lapsen hyvinvointi ja pysyvien elintapamuutosten edistäminen. Hoito voidaan toteuttaa ryhmähoitona, yksilöhoitona tai näiden yhdistelmänä.

Tulokselliset hoitointerventiot painottuvat elintapojen kohentamiseen käyttäytymisen muutosta edistävien menetelmien avulla. Tavoitteena on kohentaa ruokavalion laatua, lisätä liikuntaa, vähentää ruutu-aikaa ja kohentaa energiansaantia. Interventiot voidaan toteuttaa kouluissa, yhteisöissä tai perhe-

NÄYTÖN PAIKKA

keskeisesti ryhmämuotoisina hoitoyksiköissä. Lihavien lasten vanhempiin kohdistetut interventiot ovat sekä lyhyellä että pitkällä aikavälillä tehokkaampia kuin yksinomaan lapsiin kohdennettu hoito ^A.

Asianmukaisesti toteutettu lihavuuden hoito ei lisää syömishäiriöiden vaaraa ^B eikä vaikuta haitallisesti lasten psykologiseen hyvinvointiin ^C.

Lääke- tai leikkaushoito ei kuulu tavanomaiseen lihavuuden hoitoon lapsilla ja nuorilla.

Hoidon laatua arvioidaan säännöllisesti toiminnan kehittämistä varten paikallisesti ja alueellisesti sovitun suunnitelman mukaan. ■

RIITTA VEIJOLA (puheenjohtaja)
JORMA KOMULAINEN
SUSANNA ANGLÉ
ANNELI IGNATIUS
JARMO JÄÄSKELÄINEN
EEVA KETOLA
MARITA LIPSANEN-NYMAN
OUTI NUUTINEN
ANNA-LIISA VENTOLA

Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Lastenlääkäriyhdistys ry:n asettama työryhmä

Hoidon järjestäminen

Lasten lihavuuden hoito organisoidaan paikallisen ja alueellisen hoitoketjun mukaan. Niiden laadimisesta ja päivittämisestä huolehtii moniammatillinen tiimi. Alueelliset hoitoketjut ohjaavat erikoissairaanhoidon lähettämistä.

NÄYTÖN ASTEEN LUOKITUS:

- A = VAHVA TUTKIMUSNÄYTTÖ
- B = KOHTALAINEN TUTKIMUSNÄYTTÖ
- C = NIUKKA TUTKIMUSNÄYTTÖ
- D = EI TUTKIMUSNÄYTTÖÄ

Koko suositus saatavissa: www.kaypahoito.fi

Summary

Update on Current Care guidelines: Obesity (children)

Childhood obesity is an increasing health problem. There may be possibilities to prevent obesity in childhood, and efficient interventions to treat obese children have been published. Local and regional strategies to prevent and to treat childhood obesity are needed.

Kuntoutus oleelliseksi osaksi Käypä hoito -suositusta

