

### **Finland äter hälsosammare, men blir allt fetare**

Sedan år 2002 äter finländarna hälsosammare än tidigare, och kolesterolnivån är åter på neråtgående efter en paus i nedgången under åren 1997-2002.

Detta framgår av den nyligen färdigställda nationella hälsoundersökningen FINRISKI 2007. FINRISKI-undersökningen är en återkommande undersökning som genomförs av Folkhälsoinstitutet med fem års mellanrum. I den undersökning som genomfördes under tiden januari-mars i år deltog 6000 finländare från fem regioner i olika delar av landet. Undersökningen gällde finländarnas blodvärden, livsstil och matvanor.

Finländarnas blodkolesterolnivå hade sjunkit i alla undersökningsregioner med i genomsnitt 4,9 %. Det genomsnittliga totalkolesterolet beräknat över alla undersökningsregioner uppgick år 2002 till 5,51 mmol/l och var nu 5,24 mmol/l.

Att kolesterolvärdet har sjunkit beror till största delen på att medborgarnas matvanor har blivit hälsosammare. Skillnaderna mellan grupper med olika utbildningsnivå är små, och speciellt för männens del är skillnaderna i vissa fall till och med mindre än tidigare.

### **Finlands folk väger mycket**

Finländarna blir allt fetare. Viktökningen har fortsatt i jämn takt i årtionden. Under de senaste fem åren har männens vikt ökat med 500 gram och kvinnornas med 900 gram. Skillnaderna enligt utbildningsnivå är oförändrade, och de högst utbildade har det lägsta viktindexet. Viktindexökningen är tydligast inom kategorin unga vuxna, och gäller både kvinnor och män.

Andelen normalviktiga utgör numera bara 33 procent av männen och 48 procent av kvinnorna. Av både kvinnor och män tillhör redan 20 procent kategorin feta (med en viktindex på över 30).

Männen har enligt FINRISKI-resultaten fortsatt att dra ner på sitt rökande, och även bland kvinnorna är rökningen på nedgång. Minst röker de högst utbildade.

### **Nedgången i blodtrycksnivån har avstannat**

Den nedgång i finländarnas blodtrycksnivå som pågått sedan år 1972 hade avstannat, visade den senaste FINRISKI-undersökningen (2002-2007). Detta berodde troligen på den ökade alkoholkonsumtionen och den ökande övervikten.

Högt utbildade har fortfarande lägre blodtryck än lägre utbildade, och beträffande skillnaderna fanns inga större förändringar jämfört med tidigare.

### **Fettets kvalitet blir allt bättre och användningen av salt minskar**

Av deltagarna i FINRISKI-undersökningen deltog tvåusen också i Finravinto-undersökningen. I Finravinto-undersökningen undersöktes finländarnas kostvanor, och enligt resultaten innehåller både mäns och kvinnors kost mindre mättade fetter och mer omättade fetter än tidigare. Detta är en delförklaring till att kolesterolnivån har sjunkit. Finländarnas kost innehåller också mindre salt än tidigare.

## **Nationella hälsoundersökningar har genomförts i 35 års tid**

Folkhälsoinstitutet har följt finländarnas benägenhet att insjukna i hjärt- och kärlsjukdomar i 35 års tid, ända sedan 1972. Undersökningarna har genomförts med fem års intervall. De första undersökningarna genomfördes i Norra Karelen och Kuopio län. Syftet var då att göra en utvärdering av Nordkarelenprojektet. Undersökningen fick med tiden allt större omfattning, och 1992 genomfördes den första FINRISKI-undersökningen som omfattade ett representativt urval av hela Finlands befolkning.

Uppföljning av centrala riskfaktorer på befolkningsnivå är viktigt ur hälsopolitisk synpunkt, eftersom förändringar snabbt ger utslag i sjukdomsprevalens och dödlighet, speciellt när det gäller befolkningens blodkolesterolnivå, blodtryck, övervikt, rökning och alkoholkonsumtion.

### **Ytterligare information:**

forskningsprofessor, ledare för undersökningen

**Erkki Vartiainen**

Avdelningen för hälsobefrämjande och prevention av kroniska sjukdomar

Folkhälsoinstitutet

tfn 050 569 1157

enhetschef

**Markku Peltonen**

diabetesenheten

Folkhälsoinstitutet

tfn 0400 745 2068

forskningsprofessor

**Pirjo Pietinen**

enheten för nutrition

Folkhälsoinstitutet

tfn (09) 4744 8596

generaldirektör

**Pekka Puska**

Folkhälsoinstitutet

tfn (09) 4744 8200

förnamn.efternamn@ktl.fi