

Uuring: pooled Eesti keskealised mehed on ülekaalulised

Kuigi meie mehed hindavad oma tervist valdavalt heaks näitab enam kui 3000 mehe seas läbi viidud terviseuuring, et pooled keskealised Eesti mehed on ülekaalus ja iga neljas suisa rasvunud. Ülekaal on muutunud üha suuremaks meeste tervist ohustavaks riskiteguriks, mis soodustab enamike haiguste teket alates südame- ja veresoonkonna haigustest kuni pahaloomuliste kasvatajateni.

Kehamassiindeksi (KMI) alusel oli vaid veerand uuringus osalenud meestest normaalkaalus. Ligi pooled meestest olid KMI järgi ülekaalulised. Rasvumisele viitav KMI (üle 30 kg/m²) oli igal neljandal mehel (27%). Rasvumise hindamiseks kasutati uuringus lisaks kehamassiindeksile ka vööümbermõõtu. Selle kohaselt oli veidi enam kui kolmandikul meestest vööümbermõõt üle 102 cm, mis defineerib kõrget metaboolset terviseriski.

Rasvunud meeste osakaal suurenes koos vanusega ja oli seotud peaaegu kõikide kehvade tervisenäitajatega. Uuringu kohasel oli neil meestel kõrgem vererõhk ja kolesterooli tase, sh madalam testosterooni tase ning kehvemad maksanäitajad. Samuti oli neil kehvem hinnang enda tervisele, nad tarvitasid sagedamini valuvaigisteid ja neil oli rohkem erektsioonihäireid. Rasvunud meestel esines ka rohkem vaimse tervise probleeme.

Rasvunute hulgas oli oluliselt sagedamini (vaba)abielus või lahutatud, põhi- või keskharidusega, väikse või väga suure töökoormusega, öötööd ja füüsilist tööd tegevaid mehi. Samuti endisi või igapäevasuitsetajaid ja neid, kes tarvitasid alkoholi tervist ohustavas koguses.

Uuringu ühe eestvedaja, Tartu Ülikooli Kliinikumi meestearst **dr Margus Punabi**, sõnul avab liigne kehakaal ukse paljudele teistele haigustele, mistõttu on oluline see kontrolli all hoida. „Kehamassiindeks võiks üle 40-aastastel meestel olla alla 27 kg/m² ning silm tuleks peal hoida ka vööümbermõõdul, kuna vööpiirkonda ladestunud rasv on tervisele kõige negatiivsema mõjuga,“ selgitas arst.

Liigne kehakaal on üheks peamiseks tervisekaotust põhjustavaks teguriks, suurendades riski nii südame-veresoonkonna haiguste, diabeedi, kroonilise neeruhaiguse, luu- ja lihaskonna haiguste, aga ka vähkkasvajate tekkimiseks.

Vaadates varasemaid Tervise Arengu Instituudi tervisekäitumise uuringuid, võib öelda, et vaatamata aasta-aastalt suurenevale meeste hulgale, kes harrastavad tervisesporti, tuleb igal aastal ka üleliigse kehakaaluga mehi juurde. Viimase kahekümne aastaga on rasvunud meeste osakaal peaaegu kahekordistunud.

Tervise Arengu Instituudi analüütiku **Elisa Kenderi** sõnul on rasvumise levimuse tõus seotud linnastumise ning toidusüsteemi muutustega. „Suurenenud on soodsa hinnaga energiatihedate, ent toitainevaeste toitude lihtne kättesaadavus koos nende toodete aktiivse turustamisega. Elukeskkond on muutunud rasvumist soodustavaks ning kokkuvõttes liigutakse vähem – liikumiseks kasutatakse motoriseeritud

transpordivahendeid ja samuti on vähenenud tööga seotud kehaline aktiivsus,“ selgitas Kender.

Meeste terviseuuringut rahastas tervisekassa, mille esimehe **Rain Laane** sõnul peaks oma tervise eest hoolitsemine olema iga mehe isikliku hügieeni osa. “Mehel on kombeks hoolitseda rohkem oma auto, kui iseenda eest. Nii nagu vajab auto korrapärasest hooldust, ülevaatus ja liikumist, tuleb seda teha ka igal mehel iseendaga. Hoolitse oma vaimse- ja füüsilise tervise eest, tee trenni ja jälgi, et su toitumine oleks tervislik. Sinu tervis on sinu enda kätes,“ paneb Laane kõigi meeste südamele.

Selleks, et elustiil oleks tervislikum ja enesetunne hea, saab ise palju ära teha:

- Toitu mitmekesiselt. Söö rohkem marju, puu-, köögi- ja kaunvilju (500 g päevas), kala ning täisteratooteid ja pähkleid-seemneid. Söö vähem magusaid piimatooteid, sea- ja veiseliha, magusaid ja soolaseid näkse ning suhkrurikkaid karastus- ja mahlajooke;
- Kasuta vähem soola. Ära ületa päevast soovituslikku soolatarbimise kogust (6g ehk 1 tl);
- Liigu iga päev. Südame hoidmiseks liigu nädalas kokku vähemalt 150 minutit tempoga, kus südame löögisagedus ja hingamine kiirenevad, kuid saab vabalt vestelda. Vähemalt kahel korral nädalas teha lihaseid tugevdavaid harjutusi.
- Hoidu tubakast;
- Tarbi alkoholi mõõdukalt. Täiskasvanud meestel peetakse madala terviseriski piiriks keskmiselt 2 alkoholiühikut (u 0,5 l õlut või 60 ml kanget alkoholi) päevas ja igasse nädalasse peaks jätma ka vähemalt kolm alkoholivaba päeva.
- Maga piisavalt;
- Hoia oma vaimset tervist.

Kontrolli [kaalukalkulaatorit](#) kasutades, kus paikneb Sinu kaal teiste eestlaste, eurooplaste ja ameeriklastega võrreldes, kuhu paikned võrreldes oma ea- ja sookaaslastega ja kuidas saad oma tervist parandada.

Uuringu „Eesti 40–49aastaste meeste tervis: pilootprojekt „Pikema Sõpruse Päev“ eesmärk oli saada ülevaade 40-49 aastaste meeste tervisest ja olulisematest riskiteguritest, suurendada meeste terviseteadlikkust ning panna tulemuste põhjal alus meeste suunatud sekkumiste projekti väljatöötamiseks. Analüüsi kaasati 3195 mehe andmed. Uuringu korraldasid Tartu Ülikooli Kliinikumi meestekliinik koostöös Tervisekassa ja Tervise Arengu Instituudiga.

Uuringu raportiga saab tutvuda täismahus [TAI kodulehel](#).

VIVIKA TAMRA

Tervisekassa Avalike suhete ja tervise edenduse osakond