

"MIELESSÄ HÄÄMÖTTI PUNAINEN MEKKO"

Laihduttaminen, pukeutuminen ja sukupuoli Painonvartijat-yrityksen
menestystarinoissa

Naistutkimuksen pro gradu -tutkielma

Helsingin yliopisto

Humanistinen tiedekunta

Outi Katariina Pajala

Toukokuu 2005

SISÄLLYS

1. LIHAVUUS, SUKUPUOLI JA MUUTOKSEN VAATIMUS	1
1.1. Lihavuus sosiaalisesti tuotettuna erona	3
1.2. Lihavuus ja muutoksen vaatimus	7
1.3. Sukupuoli ja lihavuus	12
1.4. Laihduttaminen ja sen kritiikki	14
1.5. Aineisto	16
<i>Painonvartijat Suomessa</i>	17
<i>Menestystarinat laihdutuskertomuksina</i>	19
1.6. Tutkimuskysymykset ja -menetelmä	22
2. RUOKA, SUKUPUOLI JA LAIHDUTTAMINEN	25
2.1. Dieeteistä pysyvään painonhallintaan?	25
2.2. Tunnustaminen: ylensyöminen ja sallitut nautinnot	31
2.3. Vastenmielinen rasva	36
2.4. Suomalainen perusruoka	38
2.5. Nostalgia: ruokaremontti ja kotiruoan politiikat	40
2.6. Kolme syömisen tapaa	46
3. VAATE, IDENTITEETTI JA PUKEUTUMINEN	49
3.1. Pukeutuminen sosiaalisena käytäntönä	49
3.2. Laihduttaminen ja muutoksen romanssi	51
3.3. Itkut sovituskopeissa – menestystarinat ja normeista poikkeaminen	52
3.4. Juhlapuku kuin kevyt henkäys – menestystarinat ja kuluttamisen nautinnot	58
3.5. Musta lyhyt satiiniyöpaita – menestys parisuhdemarkkinoilla	60
3.6. "Näin ihanaa etua en anna pois" – tuloksena ikuinen painonvartijuus	62
3.7. Riisuttu läski	63
4. MUUTOS JA SUKUPUOLI	65
4.1. Muuttumattomuuden vaatimus	65
4.2. Pysyvän painonhallinnan lupaus: dieettipäivä viikossa	67
4.3. "Tuntuu niin hölmöltä lähteä takaisin ryhmään" – vastarinnan mahdollisuudet	69
4.4. Yhteenveto	71
5. LÄHTEET JA KIRJALLISUUS	74

LIITE 1 Painonvartijat yleistiedote

LIITE 2 Menestystarina

LIITE 3 Hyvän olon painotaulukko

1. LIHAVUUS, SUKUPUOLI JA MUUTOKSEN VAATIMUS

Talvella 2004–2005 suomalaiset saattoivat seurata televisiosta useita erilaisia aivan tavallisten ihmisten elämänmuutokseen tähtääviä televisiosarjoja. Näissä sarjoissa elämänmuutokseen pyritään parantamalla osallistujien mahdollisuuksia suoriutua niin sisustuksen, ruoanlaittotaidon, ulkonäön, seurustelun kuin ravitsemuksenkin saralla. Muun muassa Nelosen *Raju muodonmuutos* ja SubTV:n *Olet mitä syöt* toivat viikoittain katsojien arvioitaviksi uudet toivottomat tapaukset. Yhdysvaltalaisessa *Rajussa muodonmuutoksessa* uusi elämä alkaa perusteellisella ulkonäön muokkauksella, joka toteutetaan kuntosalitreenauksen ja plastiikkakirurgian keinoin sekä hiusmuotoilijoiden, henkilökohtaisten kunto-ohjaajien, stylistien ja meikkaajien avulla. Englantilaisessa *Olet mitä syöt* -sarjassa puolestaan ravitsemustieteilijä karsii perhe kerrallaan vanhat ruokailutottumukset ja kouluttaa perheet askel askeleelta kohti uusia ruokavalintoja. Sarjan mukaan väärät ruokavalinnat eivät ainoastaan tee ihmisiä lihaviksi, rumiksi ja laiskoiksi vaan myös seksuaalisesti kyvyttömiksi partnereiksi ja huonoiksi vanhemmiksi.

Samalla kun sarjoissa esitetään muutos ei-toivotusta toivottuun olemiseen, tullaan rakentaneeksi kulttuurisesti hyväksyttäviä tapoja olla ja elää. Autettaviksi valikoidut ihmiset määritellään kulttuurisista normeista poikkeaviksi, ja heille osoitetaan oikea suunta kohti normien mukaista olemista. Muutos ei rajoitu ainoastaan muokattuun ulkonäköön tai uusiin ruokailutottumuksiin, vaan sen uskotaan säteilevän elämän muille osa-alueille.

Nämä suosittu televisiosarjat ovat vain yksi alue, jolla ohjatun ja toivotun muutoksen ideaalia toistetaan. Tässä gradussa analyysin kohteena ovat Painonvartijat-yrityksen mainonnassa käytetyt Menestystarinoiksi nimetyt laihdutuskertomukset.¹ Menestystarinoissa minua kiinnostaa, minkälaisia merkityksiä niissä annetaan muutokselle ja miten yrityksen mainonnassa tuotetaan kulttuurisesti hyväksyttäviä sukupuolitettuja ruumiita. Laihdutuskertomusten tutkiminen on tärkeää, koska se on samalla niiden ajattelutapojen tutkimista, joiden kautta kulttuurisesti naisiksi ruumiillistettut ihmiset jäsentävät kokemuksiaan ja identiteettejään. Toisin sanoen ajattelen, että menestystarinan muotoon kirjoitetut laihdutuskertomukset vaikuttavat ihmisten laihduttamiseen liittämiin odotuksiin ja mielikuviin, herättävätkö ne sitten ihailua tai vastarintaa.

Ruumiin painosta ja koosta on länsimaisessa kulttuurissa tullut keskeinen naisruumiin hyväksyttävyyden määrittelijä. Hoikasta vartalosta on tullut erityisesti naisille normi, johon kaikkien tulee pyrkiä.² Puhe laihduttamisesta on niin voimakasta, että koosta riippumatta jokainen joutuu väistämättä pohtimaan omaa identiteettiään suhteessa ruumiin kokoa koskeviin kulttuurisiin normeihin. Olennaista ruumiin kokoa määrittelevien sosiaalisten normien ylläpidossa ja toistamisessa on, että normin mukaisesta suoriutumisesta palkitaan mutta kulttuurisista odotuksista poikkeamisesta rangaistaan.³ Ruumiin lihavuudella on negatiivisia ja usein varsin konkreettisia sosiaalisia seurauksia. Painonvartijoiden menestystarinoita voikin pitää yhtenä sellaisena laihdutuspuheeseen osallistuvana kertomuksen muotona, jossa ruumiillisuutta koskevia normeja toistetaan ja uusinnetaan.

¹ Menestystarina (Success Story) on Painonvartijoiden nimitys yrityksen mainonnassa käytetyille laihdutuskertomuksille. Käytän jatkossa rinnakkain sekä menestystarinan että laihdutuskertomuksen käsitettä viittaamaan aineistoni laihdutuskertomuksiin.

² Harjunen 2004a, 243, 258.

³ Sobal and Maurer 1999, vii–viii.

1.1. Lihavuus sosiaalisesti tuotettuna erona

Lihavuuskeskustelua ja -tutkimusta ovat pitkään hallinneet lääke- ja ravitsemustieteilijät, jotka ovat pitäneet lihavuutta uhkana fyysiselle terveydelle. Lihavat ovat olleet tutkimuksen kohteena lähinnä silloin, kun on haluttu selvittää mistä lihavuus johtuu tai kun lihavuusongelma on haluttu ratkaista etsimällä uusia parempia hoitokeinoja lihavuuden poistamiseksi.⁴ Vielä 1970-luvulla vallinneen käsityksen mukaan lihavuus oli seurausta jostakin sisäisestä vammasta. Lihava ruumis nähtiin oireena, jonka taustalla oli löydettävissä henkinen tai emotionaalinen puute, jota henkilö oli tottunut korvaamaan ruualla. Tämä psykologinen selitysmalli sai 1980- ja 1990-luvuilla väistyä vähitellen vakiintuneen uuden lääketieteellisen diskurssin tieltä.⁵

Nykyään lääketieteellisessä diskurssissa lihavuutta kuvataan yhä useammin syynä tai vähintään osasyynä syövän ja diabeteksen kaltaisten vakavien tautien syntymiseen. Lihavuuden nimeäminen ensisijaiseksi taudinaiheuttajaksi on kytköksissä ajatukseen, jonka mukaan lihavuus on vaarallinen, mutta vältettävissä oleva tauti, kun taas muut taudit ovat vaikeasti vältettäviä ja ei-vapaaehtoisia. Lihavuutta kulttuurintutkimuksen ja yhteiskuntatieteen näkökulmista käsittelevän artikkelikokoelman *Bodies out of Bounds. Fatness as Transgression* toimittaneet Jana Evans Braziel ja Kathleen LeBesco pitävät erottelua vältettäviin ja väistämättömiin tauteihin yhdysvaltalaisessa kontekstissa pikemminkin taloudellisesti kuin lääketieteellisesti motivoituna, sillä ehkäisyn mahdollisuus muodostaa tilaisuuden tehdä voittoa lihavuuden hoidolla. Hiljattain on havaittu myös tarve pitkäaikaiseen ja -jänteiseen lihavuuden hoitoon, mikä tietysti lisää

⁴ Harjunen 2004b, 412.

⁵ LeBesco and Braziel 2001, 4.

hoitoa tarjoavien yritysten tuottavuutta. Krooninen tila vaatii kovin kätevästi koko elämän mittaista hoitoa.⁶ Vaikka terveydenhuolto on Suomessa järjestetty pitkälti julkisin varoin ja varsin eri tavalla kuin Yhdysvalloissa, Brazielin ja LeBescon huomio lääketieteellisen diskurssin lihavuuskäsityksestä on osuva. Kun lihavuutta lähestytään itseaiheutettuna ja pitkäaikaista hoitoa vaativana, tarjoutuu erilaisille laihdutusteollisuuden toimijoille tilaisuus tehdä voittoa. Toisaalta suomalaisessa lihavuuskeskustelussa on ajoittain noussut esiin huoli lihavuudesta paitsi kansanterveydellisenä myös kansantaloudellisenä ongelmana. Taustalla on käsitys siitä, että lihavuuden aiheuttamat taudit käyvät kalliiksi julkiselle terveydenhuollolle.⁷ Talous ja lihavuus ovat monella tapaa toisiinsa kietoutuneita.

Ruumiinkokoa koskevat normit ja kauneushanteet ovat kiinnostaneet kulttuurin ja yhteiskunnan tutkijoita jo pitkään. Naistutkimuksessa huomio on usein kiinnitetty naisten kannalta epärealistisiin roolimalleihin, joita esiintyy muun muassa muotiteollisuuden, naistenlehtien ja elokuva- ja televisioteollisuuden parissa. Lihavuutta ja sen esityksiä ei sen sijaan ole yhtä laajasti tutkittu.⁸ Vasta viime vuosina Suomessa on havahduttu tutkimaan sukupuolen ja lihavuuden yhteyksiä: yhteiskuntatieteilijä Hannele Harjunen tutkii väitöskirjassaan lihavuuden kokemusta naisten omaelämäkerrallisten tekstiaineistojen ja haastattelujen kautta. Katariina Kyrölä tarkastelee erilaisia lihavuuden mediarepresentaatioita, aineistonaan muun muassa *Seitsemän päivää* -lehden laihdutustarinat ja niiden kuvituksena käytetyt ”ennen ja jälkeen” -kuvat. Lääketieteen näkökulmasta lihavuutta sukupuolittuneena kokemuksena on tutkinut kansanterveystieteilijä Sirpa Sarlio-Lähteenkorva. Lisäksi lihavuuden kokemisesta on ilmestynyt suomeksi joitakin populaareja ja kaunokirjallisia teoksia (esimerkiksi Jaatinen

⁶ Mt., 5. Ks. myös Hesse-Bieber 1996, 42.

⁷ Ks. Harjunen 2004b.

⁸ Harjunen 2004b, 412.

1998; Johansson 2001; Dahlberg 2004), jotka ovat herättäneet keskustelua lihavuudesta ominaisuutena, jonka ei tulisi aiheuttaa syrjintää.

Koska lihavuutta kulttuurintutkimuksen näkökulmasta tarkastelevaa suomalaista tutkimusta on toistaiseksi vain vähän, joudun tutkielmassani käyttämään runsaasti ulkomaalaista tutkimuskirjallisuutta. Yhdysvaltalaisen lihavuutta ja sukupuolta teoretisoivan sekä laihduttamisen historiaa käsittelevän kirjallisuuden käyttöä perustelee osaltaan myös se, että tutkimuskohteeni, Painonvartijoiden menestystarinat, on alun perin Yhdysvalloista lähtöisin oleva ilmiö. Seuraavaksi luonkin katsauksen Yhdysvaltalaisen hoikkuusnormin ja laihdutuskiinnostuksen syntyyn.

Hoikkuus on ollut normi länsimaisessa kulttuurissa koko 1900-luvun ajan paikallisista ja ajallisista variaatioista huolimatta. Yhdysvaltalaisen historioitsijan Peter Stearnsin mukaan ensimmäiset merkit yhdysvaltalaisesta laihdutuskiinnostuksesta olivat havaittavissa jo 1890-luvulla. Ajatukset laihduttamisesta liittyivät laajempaan ruumiskuvaston muutokseen ja keskittyivät alun perin kolmelle osa-alueelle: muutokset muodissa, uusien lihavuuden ehkäisyyn tarkoitettujen laitteiden tulo markkinoille sekä julkisen lihavuutta koskevan puheen lisääntyminen. 1800-luvun lopulla alkoi olla muodikasta pukeutua aiempaa tiukempiin vaatteisiin ilman korsettia. Valmisvaatemallistot nostivat esiin sellaiset vartalot, jotka poikkesivat mallistojen kokoryhmistä.⁹ Laihdutuspillierimainoksia esiintyi 1910-luvulla harvakseltaan USA:n johtavien lehtien sivuilla. Laihdutussalonkeja perustettiin vuoteen 1914 mennessä, ja erilaisia kotikäyttöön tarkoitettuja terveyttä edistäviä laitteita, kuten hierovia

⁹ Stearns 2002, 17.

vibraattoreita, alettiin markkinoida vuonna 1906. Henkilövaakoja oli ollut julkisilla paikoilla, kuten juna-asemilla ja toreilla jo vuodesta 1891 alkaen. Niiden osoittauduttua erittäin suosituiksi kotikäyttöön tarkoitettut vaa'at tulivat markkinoille vuonna 1913.¹⁰ Lihaviin kohdistuvien haukkumanimien valikoima laajeni niin ikään vuosisadan alussa. Kun ravitsemustiede ensimmäiseen maailmansotaan mennessä saavutti enemmän julkisuutta, terveellisestä syömisestä tuli vähitellen kansalaisvelvollisuus.¹¹

Stearnsin mukaan aikaisemmat yritykset selittää yhdysvaltaisten hyökkäystä lihavuutta vastaan ovat olleet riittämättömiä. Selitykset, joiden mukaan hoikkuusnormi syntyi pönkittämään uutta naisellisuuden myyttiä, sulkevat pois lihavat miehet, jotka joutuivat yhtä lailla naurunalaisiksi. Stearns ei myöskään pidä uskottavana toisen yhdysvaltaista laihdutus historiaa tutkineen Hillel Schwartzin tarjoamaa selitystä, jonka mukaan markkinavoimat johtivat laihdutus tuotteiden tyranniaan, mikä puolestaan johti siihen, että hoikkuudesta tuli normi. Schwartzin selitys on niin ikään yksinkertaistava eikä kerro, miksi mainonta oli niin tehokasta. Olihan lihavuuteen kohdistuva vihamielisyys alkanut kehittyä vähintään 5–10 vuotta aiemmin kuin mikään yksittäinen laihdutus tuote tai -väline herätti laajan yleisön huomiota.¹² Stearnsin mukaan huomio tulisikin kiinnittää olemassa olevien selitysmallien lisäksi lihavuudenvastaisen kampanjan monitahoisuuteen ja yhdysvaltalaisen elämäntyylin sekä työolojen muutokseen, sillä laihdutus tietoisuus on puhtaasti kulttuurinen konstruktio. Sitä edelsi kiinnostus ravitsemukseen, ja (lääke)tieteellinen tutkimus tuki sitä alusta alkaen. Laihdutus ilmiö ei kuitenkaan ole suoraa seurausta muodista tai edes sellaisesta elämäntyylistä, johon ei enää kuulu ruumiillinen työ. Laihdutus puheen ajoitus Yhdysvalloissa ja ilmiön laajuus

¹⁰ Mt., 20.

¹¹ Mt., 23.

¹² Mt., 50–51.

syntyi tarpeesta löytää vastapaino kuluttajuudessa ja seksuaalisuuden standardeissa sekä keskiluokkaisessa työetiikassa tapahtuneille muutoksille. Jo 1900-luvun alussa lihavuus yhdistettiin laiskuuteen ja tahdonvoiman puutteeseen, mistä aiheutuivat laihduttamisen saamat moraaliset painotukset.¹³

Tämän tutkielman lähtökohtana on, että lihavuuden merkitykset eivät suinkaan tyhjene ainoastaan lääke- ja ravitsemustieteellisiin näkemyksiin, vaan lihavuutta ja laihduttamista tulisi tarkastella useista eri näkökulmista. Lihavuus ja laihduttaminen rakentuvat gradussani kulttuurisesti määrittyneinä ilmiöinä. En pidä lihavuutta lähtökohtaisesti ongelmana tai vikana, joka pitäisi ratkaista tai hoitaa, vaan ajattelen, että lihavuus on olemisen tapa ja sellaisena kulttuurisesti määritelty ilmiö. Näkökulmani ei tee psykologisia, lääketieteellisiä eikä ravitsemustieteellisiä näkökulmia merkityksettömiksi, vaan katson, että lihavuutta tuotetaan muun muassa näitten diskurssien kautta. Lihavuutta voi ajatella yhtenä sosiaalisesti tuotettuna ja ruumiiseen kiinnittyvänä erona sukupuolen tavoin. Toisin kuin sukupuoleen, lihavuuteen liittyy jatkuva muutoksen vaatimus.

1.2. Lihavuus ja muutoksen vaatimus

Käsitys lihavuudesta itse aiheutettuna olomuotona elää vahvana. Lihavuuden ehkäisyä ja hoitoa koskevassa ravitsemustieteellisessä diskurssissa olennaisena pidetään ravinnon ja energian kulutuksen välistä tasapainoa. Tasapainoinen ja terveellinen ruokavalio johtaa hoikkaan ruumiiseen. Lihavuus puolestaan paljastaa laiskuuden, mässäilyn, itsekurin puutteen ja kyvyttömyyden nousta ruumiillisten/lihallisten halujen yläpuolelle. Ruumiin painon ja ruoan laadun ja

¹³ Mt., 65.

määrän välinen yhteys on niin itsestään selvä, että muut mahdolliset selitysmallit jäävät helposti vaille huomiota.¹⁴

Ravitsemustiede kehittyi omaksi tieteenalaksi 1800-luvun puolestavälistä alkaen. Euroopassa sen syntyä vauhdittivat ravinnon riittämättömyys ja sen laadussa ilmenneet ongelmat, ruoan niukkuus köyhien ja työväenluokan keskuudessa, tarve tutkia sotilaiden ja vankien ravitsemuksellisia tarpeita sekä ruoan varastoinnin ja kuljetuksen kehittäminen teollistumisen aikakauden alussa.¹⁵ Ravitsemustieteen saavutuksena pidetään eri ruokien sisältämien ravintoaineiden, kuten rasvojen, proteiinien ja hiilihydraattien, löytämistä ja nimeämistä sekä niiden merkityksen määrittelemistä ihmisen elimistölle.¹⁶ Vähitellen ravitsemussuosituksia ryhdyttiin laatimaan sen perusteella, miten päivittäinen energiamäärä ja riittävä ravintoaineiden tarve saataisiin parhaiten tyydytettyä. Ruokaa lähestyttiin sen sisältämien ainesosien, ei sosiaalisen merkityksen, maun tai nautinnon kautta.¹⁷

1800-luvun loppuun mennessä ravinnon määrä ja laatu laajeni Euroopassa koko väestöä koskeväksi kysymykseksi. Ihmisten odotettiin järjestävän ruokailunsa valtion suositusten mukaan ja suhtautuvan ruokailutottumuksiin siten, että niillä on vaikutusta ihmisen terveyteen. Terveeksi tekevä ravinto ei ollut ainoastaan yksilön asia, vaan valtion sääntelyn kautta ihmisten ruumiit ryhdyttiin näkemään tuotantokoneiston osasina, joilla oli merkitystä muun muassa maanpuolustuksen ja kansantalouden kannalta. Ruokavaliosta tuli näin ollen moraalinen kysymys, joka kosketti yksilöiden kykyä kontrolloida itseään, tehdä työtä ja välttää tuhlausta.¹⁸

Australialainen sosiologi Deborah Lupton korostaakin foucault'laisessa

¹⁴ Lupton 1996, 16. Muista näkökulmista lihavuuteen ks. esim. Cogan 1999.

¹⁵ Mt., 70.

¹⁶ Levenstein 1988, 46.

¹⁷ Lupton 1996, 70.

¹⁸ Mt., 72–73.

historiantulkinnassaan, että vaikka ravitsemustieteellinen tapa puhua ruoasta ja ruumiista näyttäytyy tieteellisenä ja siten neutraalina, se ammentaa kulttuurisista ruumiin kuria ja itsehallinnan tärkeyttä korostavista diskursseista.¹⁹

Suomalaisten ruokatottumuksia on pyritty ohjaamaan oikeaksi katsottuun ja terveyttä edistävään suuntaan useita vuosikymmeniä. Suomessa ravitsemusvalistusta ja -kasvatusta antavat sekä julkinen hallinto että yksityiset järjestöt. Ravitsemus- ja elintarvikeasiat kuuluvat valtionhallinnossa usean eri ministeriön alaisuuteen muun muassa erilaisina neuvottelukuntina. Yksityisellä puolella valistusta jakavat potilas- ja kansanterveysyhdistykset sekä erilaiset ruokateollisuutta lähellä olevat järjestöt. Myös tiedotusvälineet sekä opetus ja koulutus osallistuvat ravitsemuksellisen tiedon levittämiseen.²⁰

Keskustelu kansallisen ravitsemuspolitiikan ja -suositusten tarpeesta näyttää suomalaista ruokakulttuuria tutkineen sosiologi Johanna Mäkelän mukaan tiivistyneen 1970-luvulla. Valtion ravitsemusneuvottelukunnan ruokavaliomalli julkaistiin vuonna 1977. Kolmessa 1980-luvulla julkaistuissa komiteamietinnössä terveyden ja ravinnon yhteys korostuu syömisen sosiaalisten, kulttuuristen ja nautinnollisten ulottuvuuksien jäädessä taustalle. Ruoan nautittavuus ohitetaan pelkällä maininnalla. Mäkelä kiteyttää, että kyse ei niinkään ole nautinnosta, vaan ihmiselämän ylläpitämisestä. Kun Mäkelä vertaa 1980-luvun mietintöjä vuonna 1938 asetetun kansanravitsemuskomitean mietintöön, rakentuu tarina niukkuudesta runsauteen. Viidessäkymmenessä vuodessa sairaudet ovat

¹⁹ Mt., 74.

²⁰ Mäkelä 1996, 18.

muuttuneet puutostaudeista niin sanotuiksi elintamosairauksiksi, ja nykyisin terveysriskit nhdn ylenpalttisesti eikä puutteellisessa ravinnossa.²¹

Elintason kohoaminen onkin lisännyt sekä ihmisten yleistä terveyden arvostusta että mahdollisuuksia tehdä ruokavalintoja. Viimeksi kuluneiden kolmenkymmenen vuoden aikana suomalaisten ruokailutottumukset ovat kehittyneet onnistuneesti suositusten suuntaan. Suomalaiset suosivat kevytt linjaa ruokavalinnoissaan, vaikka ruokailutottumuksissa on edelleen eroja suhteessa henkilön koulutustaustaan, ikn ja sukupuoleen.²² Toisaalta terveysneuvonnan, ravitsemussuositusten ja kulttuurisen painonhallintapuheen korostuneisuudesta huolimatta suomalaisten nuorten ja aikuisten painoindeksit²³ ovat nousseet ja lihavuus lisännyt parin viime vuosikymmenen aikana. Kansanterveyslaitoksen seurantatutkimuksen mukaan noin 70 prosenttia yli 45-vuotiaista suomalaisista on lihavampia kuin olisi terveellistä. Nuorista aikuisista 2 % on merkittävästi lihavia ja lievästi lihavia on n. 20 % väestöstä. Painoindeksill mitaten suomalaiset ovat selvästi lihavampia kuin monen muun Euroopan maan kansalaiset. Suomalaisten naisten ylipaino väheni 1970-luvulla, mutta on 1980-luvun alun jälkeen noussut hitaasti. Myös nuorten painoindeksit ovat olleet kasvussa 1980- ja 1990-luvuilla.²⁴

Mäkelän tutkimuksessa helsinkiläisten naisten ruokapuhe muistuttaa yllättävän paljon valtion ravitsemuksellisia suosituksia. Terveellinen ruokavalio on

²¹ Mt., 18–19.

²² Puuronen 2004, 72–75.

²³ Painoindeksi (BMI) lasketaan seuraavasti: paino kg/pituus kertaa pituus (metreissä ilmaistun pituuden neliö). Aikuisilla niin sanottuna normaalipainona pidetn 18,5–24,9.

²⁴ Puuronen 2004, 78. Ylipaino ja sen mittarina pidetty painoindeksi ovat lketieteellisi termejä, joita kytetn mittaamaan tilastollisesti terveysongelmien ja ruumiinpainon suhdetta. Lihavuuden käsite puolestaan viittaa sosiaalis-kulttuurisilla kriteereillä arvioitavaan ruumiin kokoon. Pysin tutkielmassani käyttämän johdonmukaisesti lihavuuden käsitettä viittaamaan sosiaalis-kulttuurisilla kriteereillä arvioituun liian suureen ruumiin kokoon. Ylipainon tai liikkilojen käsitteet ovat käytössä vain silloin, kun lainaan aineistoani tai kuten tässä referoin ravitsemustieteellist keskustelua suomalaisten lihavuudesta. Lisää käsitteiden vlisisist eroista ks. Kyrölä 2004, viite 1.

monipuolinen ja tasapainoinen, sisältää paljon vihanneksia ja kalaa, on vähärasvainen ja -suolainen. Haastatelluille terveyden ja ravinnon välinen yhteys on selvä ja he kertovat koettaneensa muuttaa syömistään terveellisempään suuntaan. Haastateltavien puheessa terveellisyys kiteytyy pyrkimyksenä keveyteen. Keveyden korostus ei tule suoraan virallisista ravitsemussuosituksista vaan se on pikemminkin elintarviketeollisuuden aikaansaannos. Kevyttuotteita on jo vuosia markkinoitu terveellisyyden synonyymina. Ravitsemusvalistuksellinen puhetapa on levinnyt mainontaan ja hämärtänyt mainonnan ja valistamisen rajaa.²⁵ Käsitteet terveellisestä ruoasta hyväksytään usein kyseenalaistamatta niitä. Näkemys terveydestä on kuitenkin helposti melko yksiuotteinen. Terveys ja terveellisyys ovat eräänlaisia taikasanoja, jotka takaavat syömisen ja elämisen kunnollisuuden.²⁶ Terveellisten elämäntapojen noudattamista voi pitää yhtenä aikamme mallikansalaisuuden merkinä.²⁷

Ihmisen ruumiillisesta muodosta on yhdysvaltalaisen naistutkijan ja feministiteoreetikon Susan Bordon mukaan tullut yksilön moraalisen ja henkisen tilan symboli. Kiinteä ja hyvin kehittynyt ruumis heijastaa oikeaa asennetta. Oikealla asenteella tarkoitetaan sitä, että ihminen välittää itsestään ja siitä, miltä näyttää toisten silmissä. Itsestään välittäminen merkitsee tahtoa, energiaa ja lapsellisten impulssien hallintaa eli taitoa muovata oma elämänsä. Lihavuus puolestaan merkitsee kaiken tämän vastakohtaa. Loputon pyrkimys saavuttaa hoikka ruumis on itse asiassa pyrkimystä ruumiillistaa tiettyjä arvoja, luoda ruumis, joka vastaisi paremmin yksilön sisäisiä ominaisuuksia.²⁸ Viimeisten 20 vuoden ajan länsimaisessa kulttuurissa jatkuvasti tiukentuneen hoikkuusnormin

²⁵ Mäkelä 1996, 19.

²⁶ Mäkelä 2000, 213–214.

²⁷ Puuronen 2004, 78–79.

²⁸ Bordo 2003, 193, 195.

tavoittamisesta on tullut yhä vaikeampaa niille, jotka eivät luonnostaan lukeudu normin täyttävään pieneen (ja yhä pienenevään) joukkoon. Siten normi sulkee jatkuvasti laajenevan joukon ihmisiä ulkopuolelleen. Lihavan ruumiin muokkaamisen vaatimukset kohdistuvat Bordon mukaan erityisesti niihin, jotka uhmaavat normia ja väittävät, että ovat tyytyväisiä olomuotoonsa. Jo se, että ihminen väärää ruokia valitessaan tulee ääneen lausuneeksi katumuksensa vähentää ympäristön paheksuntaa. Pelkkä halu ja pyrkimys laihtua saavat lihavan henkilön näyttäytymään uudessa valossa; ruumiin koon hillittömyys ei johdukaan kulttuuristen normien laiminlyömisestä, vaan tahdonvoiman ja itsekurin puutteesta.²⁹

1.3. Sukupuoli ja lihavuus

Sukupuoli on merkittävä tekijä lihavuuden kokemuksen kannalta. Länsimaisessa yhteiskunnallisessa ja kulttuurisessa kontekstissa ulkonäköruumiin koon ja muodon kontrolli on kohdistunut erityisen vahvasti naisruumiiseen ja lihavuuden on osoitettu olevan naisille kulttuurissamme selvästi leimaavampi ja stigmatisoivampi ominaisuus kuin miehille.³⁰ Naisille tarjotaan sosiaalisesti luontevimmaksi ja "terveimmäksi" vaihtoehdoksi jatkuvalla dieetillä olemista.³¹

Lihavuutta ja sukupuolta teoretisoineet feministitutkijat³² ovat lähestyneet aihetta erimerkiksi mieli/ruumis -jaon kautta, jota on pidetty yhtenä länsimaisen ajattelun perustavimmista hierarkkisista erotteluista. Erottelu siihen liitettyine kulttuuri/luonto ja aktiivinen/passiivinen -jaotteluineen on sukupuolittunut siten, että nainen on

²⁹ Mt., 203–204.

³⁰ Harjunen 2004a, 243. Ks. myös Millman 1980.

³¹ Kyrölä 2004, 28–29.

³² Bordo 2003, Chernin 1981, Hesse-Bieber 1996, LeBesco and Braziel 2001.

liitetty passiivisuuteen, luontoon ja ruumiiseen, kun taas mies on liitetty aktiivisuuteen, kulttuuriin ja järkeen. Vaikka vastakkainasettelu ei kaikissa tilanteissa pitäisikään paikkaansa, sen kautta voi ymmärtää naisruumiiseen kohdistettua ja usein naisten itsensä sisäistämää kontrolloinnin vaatimusta. Lihomista voi pitää luonnolle ja passivisuudelle periksi antamisena.³³

Bordo ja *The Beauty Myth* -kirjan kirjoittanut kirjailija ja toimittaja Naomi Wolf ovat myös esittäneet, että hoikkuusvaatimus liittyy yhdysvaltalaisessa yhteiskunnassa 1980-luvulla ja sen jälkeen sukupuolten välillä tapahtuneisiin muutoksiin: naisten astuttua työelämän ja politiikan saralla yhä enemmän julkisen piiriin, heidän ruumiistaan on tullut kauneusihanteiden kautta yhä kontrolloidumpia.³⁴ Naisruumiiden tulee olla hoikkia ja hallittuja, jotta ne eivät veisi tilaa julkisen alueella.³⁵ Kulttuurintutkija Cecilia Hartley pohtii artikkelissaan *Leting ourselves go. Making room for the Fat Body in Feminist Scholarship* lihavan naisruumiin merkitystä feministiselle teorialle. Myös hänen mukaansa lihaviin naisiin kohdistuva muutospaine ja syrjintä sisältävät selvän viestin siitä, että naisten ei pidä viedä liikaa tilaa (olla liian suuri kokoisia) tai resursseja (syödä harkitsemattomia määriä ruokaa). Kun nainen alkaa kooltaan tai ympärysmitaltaan muistuttaa miestä hänestä tulee jollain tapaa luonnoton. Hartleyn mukaan nainen, joka kasvaa yli kulttuurisesti hyväksyttävien mittojen rikkoo vallitsevia sukupuolirooleja ja niiden sisältämää ajatusta naisesta fyysisesti heikompana sukupuolena.³⁶ Kyrölän mukaan lihavuuden marginalisoimisessa onkin kyse

³³ Kyrölä 2004, 29.

³⁴ Bordo 2003, Wolf 1990.

³⁵ Hesse-Bieber 1996, 26.

³⁶ Hartley 2001, 61–62.

rakennelmasta, "joka osaltaan pitää yllä kehojen luokittelua miehiin ja naisiin, haluaviin, haluttaviin, soveliaisiin ja liiallisiin".³⁷

1.4. Laihuttaminen ja sen kritiikki

Laihuttamisella tarkoitetaan ruumiin muokkausta ruokavaliota muuttamalla. Englannin kielen sana *diet* on menettänyt vähitellen aiempaa yleismerkitystään ruokavaliona ja tarkoittaa nykyään ruumiin painon vähentämiseen suunniteltua erityisruokavaliota. Stearns jäljittää muutoksen 1800- ja 1900-lukujen vaihteeseen, jolloin aiemmin laihtumisesta käytetyt sanat *bantingism*, vuonna 1863 Iso-Britanniassa julkaistun William Bantingin lihavuutta vastaan hyökkäävän pamfletin mukaan, ja *flecherism*, 1890-luvulla perusteellisen pureskelun merkityksestä painonhallinnalle saarnanneen yhdysvaltalaisen Horace Flecherin mukaan, saivat väistyä *diet* sanan tieltä.³⁸ Laihtuttajan ruokavaliossa pyritään tavallisesti kiinnittämään huomiota sokerin ja rasvan määrään ja jälkimmäisen laatuun sekä ruoan kokonaisenergiapitoisuuteen suhteessa arvioituun energian kulutukseen. Laihtuttaminen nähdään yksilön ongelmana, jota yhteisön ei odoteta ratkaisevan. Vastuu on yksilön, vaikka toisaalta lihavuudesta puhutaan myös kansallisena terveysriskinä.

Vaikka laihtuttaminen esitetään usein helppona ja vaivattomana, dieetit toimivat vain harvoin. Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan vain n. 8 % laihtutusyrityksistä päätyy pysyvään painonpudotukseen, suomalaiset arviot liikkuvat 6–8 %:n välillä.³⁹ Mitä vähemmän laihtuttaja syö, sitä vähemmän hän voi syödä ilman, että paino nousee, sillä ruumis mukautuu ruokavalion muutoksiin

³⁷ Kyrölä 2004, 23.

³⁸ Stearns 2002, 6, 8, 11, 32–33.

³⁹ Spitzack 1990, 14; Sarlio-Lähteenkorva 1999.

ryhtymällä varastoimaan energiaa sen polttamisen sijaan.⁴⁰ Laihdutetut kilot tulevat takaisin, monesti korkojen kera, laihduttajan palattua vanhoihin tottumuksiin.⁴¹

Laihdutusteollisuuden feministinen kritiikki alkoi kehittyä Yhdysvalloissa dieettimanian kiihdyttyä 1970- ja 1980-luvuilla.⁴² Feministi, kirjailija ja psykoanalytikko Kim Chernin kuvaa kirjassaan *The Obsession. Reflections on the Tyranny of Slenderness*, miten naisten kasvava tietoisuus yhteiskunnallisesta asemastaan on johtanut kahden yhtäaikaisen liikehdinnän syntyyn. Yhtäältä tuloksena on ollut feminisminä ilmenevä naisvallan kasvattaminen, toisaalta feminismistä erottautuminen. Erottautumista tukevat muoti- ja laihdutusteollisuuden eri toimijat, joiden mukaan naisten lisääntyvä yhteiskunnallinen valta on nähtävä uhkana. Muotiteollisuus saa naisissa aikaan halun tavoitella terveytensä uhallakin hoikkaa olomuotoa ja kulttuurista hyväksyntää.⁴³

Cherninin mukaan naiset, jotka osallistuvat laihdutusryhmään, kuvittelevat, että heidän ongelmansa ratkeavat laihduttamalla. Sen sijaan, että naiset yrittäisivät puuttua kulttuurissa vallitseviin naisellisuutta määritteleviin normeihin, he suuntaavat muutoksen vaatimuksen omiin ruumiisiinsa.⁴⁴ Ratkaisuksi hoikkuustyranniaan Chernin ehdottaa, että naisten tulee vapauttaa itsensä illuusiosta, jonka mukaan ruumiin muodon ja ruokahalun kontrolli ratkaisee kaikki ongelmat. Vasta silloin nainen voi huomata ne todelliset tunteensa, jotka ajavat

⁴⁰ Spitzack 1990, 12.

⁴¹ Sarlio-Lähteenkorva 1998, 203.

⁴² Ks. muun muassa Chernin 1981, Orbach 1997, Wolf 1990, Hesse-Bieber 1996.

⁴³ Chernin 1981, 96–99.

⁴⁴ Mt., 101.

häntä syömään. Illuusiosta vapautumisen jälkeen naisen autenttinen kauneus tulee pintaan ja hän hyväksyy itsensä ja ruumiinsa sellaisina kuin ne ovat.⁴⁵

Hoikkuustyrannian kritiikistään huolimatta Chernin toistaa käsityksen lihavuudesta pakonomaiseen syömiseen liittyvänä sairautena, josta jokainen voi päästä eroon, jos vain tunnistaa (ja tunnustaa) syömisensä takana olevat psykologiset ongelmat. Naisen autenttisen kauneuden korostaminen ei liioin pura ulkonäkökeskeisen kulttuurin rakenteita. Bordo on myös huomauttanut, että laihduttavat naiset ovat varsin usein tietoisia kulttuurin heille asettamista ulkonäköpaineista ja normista poikkeamisesta johtuvasta syrjinnästä. Laihduttaminen ei tee naisesta kulttuurinsa aivopesun uhria, kuten feministisiksi julistautuvat itseapuoppaat näyttävät usein olettavan. Päinvastoin naiset tuntevat vallan hyvin aikamme menestyjän merkit. Toisinaan heidän taloudellinen turvallisuutensa voi olla kiinni siitä, miten he pystyvät ruumiillistamaan menestyksen merkit.⁴⁶ Lihavuuden tarkastelu tautina tai padottujen tunteiden aiheuttamana oireena vain ylläpitää ja vahvistaa lihavuuden stigmaa.

1.5. Aineisto

Tutkimusaineistoni on vuoden 2003 alusta alkaen ilmestyneen *Painonvartijat*-lehden artikkelit (10 artikkelia) sekä Suomen Painonvartijoiden www-sivuilla julkaistut menestystarinat (18 tarinaa)⁴⁷. Niissä käydään läpi Painonvartijoiden laihdutusohjelmalla tavoitepainonsa saavuttaneiden laihdutuskokemuksia. Rajaan aineistoni ulkopuolelle yhden verkkosivuilla julkaistun menestystarinan, jossa

⁴⁵ Mt., 107–108.

⁴⁶ Bordo 2003, 30. Feministisiksi julistautuvista itseapuoppaista yhtenä esimerkkinä voi pitää Orbachin alunperin vuonna 1978 julkaistua *Fat is a Feminist Issue* -kirjaa. (Orbach 1996.)

⁴⁷ Painonvartijat www-sivut.

haastateltava on mies. Tutkimukseni kohteena ovat naisten menestystarinat. Painonvartijoitten ryhmissä toteutettava laihdutusohjelma on suunnattu nimenomaan naisille ja osallistujat ovat etupäässä naisia. Painonvartijoilla on myös oma erillinen ohjelma miehille. Sen tarvetta perustellaan sukupuolten välisellä erolla suhteessa laihduttamiseen:

Nainen kokee yleensä tarvitsevansa laihduttamiseen viikoittaista tukea ja motivointia neuvojen ja ohjeiden lisäksi. Mies haluaa lähinnä vain oikeaa tietoa; mitä syödä ja kuinka paljon, missä ruoissa on paljon energiaa ja missä vähän. Tästä syystä Miehen Mittaa noudattavat miehet laihduttavat Painonvartijoista saamiensa ohjeiden mukaan, mutta itsenäisesti ilman ryhmää.⁴⁸

MP5 V2 on Miehen mitta -ohjelman uusin versio, jonka kotiin tilattava materiaalipaketti sisältää muun muassa MP5 CD-ROM levyn, MP5 käsikirjan sekä MP5 mitan, jonka avulla voi seurata vyötärön ympäryksen pienenemistä. Myös *Painonvartijat*-lehdessä on oma miehille omistettu aukeamansa, Miesten jutut, joka on keskittynyt markkinoimaan MP5-ohjelmaa. Koska miesten omia juttuja markkinoidaan irrallaan yrityksen muusta mainonnasta, voi hyvin olettaa, että yrityksen ensisijaisena kohdeyleisönä ovat naiset. Myös MP5-ohjelman omilla verkkosivuilla puhuteltiin syksyllä 2003 ensin naisia, joiden odotettiin vastaavan kumppaneitaan koskeviin kysymyksiin. Myöntävien vastausten määrä ratkaisi: ”olisiko MP5 V2 ohjelmasta apua juuri sinun miehellesi”.⁴⁹

Painonvartijat Suomessa

Painonvartijat on Yhdysvalloissa vuonna 1962 perustettu ja Suomessa vuodesta 1975 alkaen toiminut kaupallinen laihdutusohjelmia myyvä yritys, jonka toiminta on

⁴⁸ *Painonvartijat* 03/2003, 104.

⁴⁹ Painonvartijat www.sivut.

kansainvälistä, tehokkaasti markkinoitua ja suosittua.⁵⁰ Suosiota kuvastaa hyvin se, että yrityksen 25 ensimmäisen toimintavuoden aikana jäseniä oli yhteensä noin 35 miljoonaa. Yrityksen toimintamuotoja ovat viikoittaisiin kokoontumisiin ja punnituksiin perustuva pienryhmäohjaus, kirjukurssit sekä erilaisten julkaisujen ja tuotteiden myynti. Suomessa kokoontuu viikoittain yli 300 laihdutusryhmää. Myös ryhmäohjaajat ovat laihduttaneet Painonvartijoiden ohjelmaa noudattaen. Myös ohjaajat punnitaan säännöllisin väliajoin, sillä heidän on pysyttävä sovitussa painorajoissa toimiakseen ohjaajina.⁵¹ Yrityksen alkuajoista lähtien ohjelmaa on tehty tunnetuksi menestystarinoilla niin valtavirtaan kuuluvien lehtien ja televisiokanavien mainoksissa kuin yrityksen jäsenlehdissäkin. Menestystarinoilla on myös keskeinen osa laihdutusryhmän opetuksessa.⁵²

Painonvartijoiden keskeisin tavaramerkki, ruoan sisältämän energiamäärän hahmottaminen pisteinä, on löytänyt tiensä arkisiin keskusteluihin ja muun muassa työpaikkaruokaloiden lounaslistoihin. Yhtenä osoituksena yrityksen ideologian valtavirtaan tunkeutumisesta on vuoden 2003 alusta alkaen ilmestynyt *Painonvartijat*-lehti, joka ei kalpene muiden aikakauslehtien rinnalla sen enempää esteettisyyden tai näytävyyden kuin markkinoinninkaan osalta. Lehdessä olevien ruokaohjeiden energiamäärät ilmoitetaan pisteissä, vaikka lehden sivuilta ei voikaan löytää selitystä käytännölle – lehden lukijoiden oletetaan tuntevan laihdutusohjelman perusteet.

⁵⁰ Vuonna 1988 Painonvartijat toimi 24 eri maassa. Laihdutusryhmissä kävi yhteensä noin miljoona laihduttajaa, jotka maksoivat osallistumismaksuja n. 5 miljoonan dollarin arvosta. Samana vuonna Painonvartijoiden brändillä valmistettuja kevyttö tuotteita myytiin 780 miljoonan dollarin arvosta. Arviolta 60 % Painonvartijoiden maailmanlaajuisesta vuoden myynnistä (n. 1,3 miljardia dollaria) tuli vähäkalorisista ruokatuotteista ja loput julkaisuista sekä Painonvartijoiden lisenssillä toimivien yritysten lisenssimaksuista. (Hesse-Bieber 1996, 40.)

⁵¹ Polso 1996, 34. Ks. myös Painonvartijat-yrityksen verkkosivuilla julkaistu yleistiedote (liite 1).

⁵² Nidetch 1970; Turunen 2001, 28–29. Painonvartijat on julkaissut menestystarinoita suomeksi myös kirjana. (Timonen 1989)

Menestystarinat laihdutuskertomuksina

Menestystarinoiden kaltaisia laihdutuskertomuksia ryhdyttiin julkaisemaan yhdysvaltalaisissa naistenlehdissä jo 1920-luvulla. Kertomuksissa kuvattiin niin miesten kuin naistenkin sankarillisia painonpudotuksia, ja niiden sanoma vahvistettiin kuvilla, jotka oli otettu ennen ja jälkeen laihduttamisen. Tarinat noudattivat uskollisesti kaavaa, jossa kuvattiin ensin lapsuudesta asti kertyneitä liikakiloja ja sitä, miten lihavuus esti henkilöä nauttimasta elämästään. Päätäväisyydellä ja tahdonvoimalla karistetut kilot lähtivät lopulta nopeasti ja helposti yksinkertaisia ohjeita noudattaen. Tarinoiden lopussa laihduttajat kertovat, että laihdutettuaan he ovat pystyneet etenemään urallaan tai perustamaan perheen, jota ovat aina halunneet. Laihdutustarinoilla myytiin alusta alkaen laihduttavia tuotteita ja ohjelmia. Tarinoiden moraalinen opetus oli niin ikään selvä: jos tarinoiden kuvaamat toivottomat tapaukset onnistuivat, onnistut sinäkin! Tai vaihtoehtoisesti tunnet riittävän syvää häpeää kun epäonnistut.⁵³ Painonvartijoiden menestystarinat on helppo tunnistaa samaan lajityyppiin kuuluviksi. Ne noudattavat pitkälti samaa kaavaa ja myös niiden kuvituksena käytetään ”ennen ja jälkeen” -kuvia.

Painonvartijoiden verkkosivujen menestyjät valitaan Vuoden laihduttaja -kilpailuun osallistuneista laihduttajista. Menestystarinat pohjaavat henkilöiden haastatteluihin. Tarinat koostuvat suorina lainauksina esitetyistä sitaateista ja kertojaäänänen tarinaa eteenpäin kuljettavista, mutta sitä myös arvottavista osista. Tarinat ovat yhtäältä laihduttajan kertomuksia omasta kokemuksestaan ja toisaalta yrityksen markkinointia. Lukijat pyritään vakuuttamaan laihdutusohjelman

⁵³ Stearns 2002, 105, 121.

ylivertaisuudesta verrattuna muihin markkinoilla oleviin ohjelmiin. Tarinoiden avulla rekrytoidaan uusia jäseniä, mutta samalla kertomukset toimivat myös kannustimina ja malleina nykyisille jäsenille.

Tyypillinen menestystarina⁵⁴ etenee lihavuuden kertymisen kuvauksesta laihdutus päätöksen syntymiseen ja laihduttamiseen. Tavallisesti laihdutus päätös syntyy, kun tarinan henkilö katsoo itseään ulkopuolisen silmin. Esimerkiksi peilikuva tai jokin tietty valokuva voi synnyttää päätöksen liittyä Painonvartijoihin. Menestystarinan lopussa haastateltava arvioi laihduttamisen jälkeen tapahtunutta muutosta. Painonpudotus ilmoitetaan jokaisen tarinan yhteydessä kiloissa. Toisinaan määrää havainnollistetaan vertaamalla kiloja voipakettien määrään. Tavallista on myös muutoksen ilmoittaminen vaatekokoina.

Painonvartijat-lehden artikkelit ovat kuin verkkosivujen laajennettuja menestystarinoita. Artikkeleita ei lehdessä nimitetä menestystarinoiksi vaan yhteinen otsikko on kunkin laihduttajan pudotetut kilot (esimerkiksi -36 kg) ja teksti ”Minä tein sen!”. Menestystarinoiden kaavamaista rakennetta on toisinaan hajotettu ja tekstit ovat pidempiä, mutta yhtäläisyyksiä on eroja enemmän, enkä sen vuoksi erottele analyysissäni sitä, milloin puhun menestystarinoista ja milloin lehden artikkeleista, vaan nimitän tarinoita menestystarinoiksi. Tarinan alkuperä selviää lähdeviitteestä. Vihjeen haastateltavien valikoitumisesta lehden artikkeleihin tarjoaa vuonna 2003 julkaistujen artikkeleiden lopussa esitetty kysymys ”Teitkö sinäkin sen? Kerro meille miten sen teit. Liitä mukaan ’ennen’ ja ’jälkeen’ valokuvasi. Ehkä juuri sinä esiinnyt upeissa kuvissa seuraavassa

⁵⁴ Ks. liite 2.

numerossamme”. Lienee turha mainita, mutta kaikki artikkeleissa esiintyvät naiset ”tekivät sen” noudattamalla Painonvartijoiden ohjelmaa.

Luen tarinoita mainosteksteinä, enkä kuvittele analysoivani laihduttaneiden naisten kokemuksia sinänsä. Menestystarinat ovat kansainvälisen formaatin muotoon toimitettuja ja aina toisen tahon kirjoittamia. Suorina lainauksina esitetyt katkelmat menestyjien haastatteluista ovat valikoituja ja todennäköisesti muokattuja. Menestystarinoiden uskollisuudesta formaatille kertoo muun muassa se, että tarinoiden perusrakenne on pysynyt yllättävän samanlaisina 1970-luvulta tähän päivään ja että tarinoiden sisällöt vaihtelevat vain vähän eri maissa.⁵⁵ Onkin mielenkiintoista tarkastella, minkälaisia painotuksia alkujaan yhdysvaltalaisen menestystarinan muotoon puettu laihdutuspuhe saa suomalaisessa kontekstissa.

Aineistoni menestyjät eivät muodosta yhtenäistä joukkoa. Yhteistä heille on sukupuoli ja laihduttamisessa onnistuminen. He asuvat eri puolilla Suomea Rovaniemeltä Helsinkiin, ammattina muun muassa kotiäiti, tarjoilija, sairaanhoitaja, ravintolapääällikkö, markkinoija, kääntäjä ja pizzerian työntekijä. Menestyjien keski-ikä on 34 vuotta, nuorin on 23 ja vanhin 72-vuotias. Naimisissa heistä on noin puolet ja 18:lla 28:sta on lapsia. Keskimääräinen menestyjä on pudottanut painoaan 25 kiloa, ennätys on 58 kiloa. Ennen laihduttamista lähimpänä omaa ihannepainoaan ollut nainen on pudottanut painoaan 10 kiloa.

⁵⁵ Painonvartijoiden perustajan, Jean Nidetchin elämäkerran yhteydessä on julkaistu joitakin yhdysvaltalaisia menestystarinoita 1970-luvulta. Suomalaisia menestystarinoita 1980-luvulta olen lukenut Timosen toimittamasta kokoelmasta *Menestystarinoita*. Kandidaatin tutkielmassani analysoin suomalaisia menestystarinoita vuodelta 1997. Eri maiden menestystarinoita olen lukenut WeightWatchers International www-sivuilta. Vaikka tarkoituksenani ei olekaan tässä tutkielmassa vertailla näytä eri aineistoja keskenään, voin näinkin lyhyenkin tutustumisen perusteella kiinnittää huomiota tarinoiden formaatinomaisuuteen. (Nidetch 1970, Timonen 1989, WeightWatchers Internationalin www-sivut.)

Vuoden 2003 menestystarinat poikkeavat aikaisemmista tarinoista ehkä juuri siinä, että mukana on hyvin vaihtelevia määriä painoan pudottaneita menestyjiä. Ainakin osa tarkastelussa olevista menestystarinoista poikkeaa siten esimerkiksi *7 päivää* -lehdessä julkaistuista sensaatiohakuista laihdutustarinoista, joissa muutos on ollut todella dramaattinen.⁵⁶ Aineistoni menestystarinat puhuttelevat yhä laajempaa yleisöä. Painonvartijat eivät siten suuntaa mainontaansa enää vain niin sanotusti vakavasti ylipainoisille vaan Painonvartijat on tarkoitettu kaikille.⁵⁷ Menestyjien tarinoita ei pidä kuitenkaan yleistää Painonvartijat-yrityksen ryhmissä käyviin laihduttajiin, vaan tarkastelun kohteena ovat mainonnassa käytetyt esimerkkitapaukset: Vuoden laihduttaja –kilpailuun osallistuneet ja *Painonvartijat*-lehden artikkeleihin kutsutut tai itse hakeutuneet laihduttajat.⁵⁸

1.6. Tutkimuskysymykset ja -menetelmä

Analyysissäni pyrin jäljittämään, minkälaisia merkityksiä laihtumiselle, ulkonäön muokkaamiselle ja sukupuolelle Painonvartijat-yrityksen mainonnassa käytetyissä menestystarinoissa annetaan. Miten mainonnassa tuotetaan kulttuurisesti hyväksyttäviä naisruumiita? Tutkimukseni kuuluu naistutkimuksen alaan ja siinä tarkemmin feministisen lihavuustutkimuksen kenttään.

Painonvartijat on kiinnostanut opinnäytetyön tekijöitä Helsingin yliopistossa aiemminkin: Teemu Turusen pro gradu -tutkielma *Painonvartijat-järjestö Suomessa: Tutkimus painonvartijoiden ideologiasta ja käytännöstä* tarkastettiin

⁵⁶ Ks. Kyrölä 2004.

⁵⁷ Verkkosivuilla olevan Hyvän olon -painotaulukon mukaan Painonvartijoihin saa liittyä, jos henkilön paino on liittymishetkellä +3 kg taulukon alarajasta. Ks. liite 3. Vielä vuonna 2000 painoraja oli +5 kg taulukon alarajasta. (Turunen 2001, 13.)

⁵⁸ Kuvaavaa on, että Painonvartijoiden Yhdysvaltojen verkkosivuilla julkaistujen menestystarinoiden ennen- ja jälkeen –kuvien alla on teksti: "Results not typical" tavanomaisesta poikkeava laihdutustulos. (WeightWatchers USA www-sivut.)

sosiologian laitoksella syksyllä 2001. Turusen tutkimus perustuu neljänlaiseen aineistoon: kyselytutkimukseen, laihduttajien teemahaastatteluihin, järjestön julkaisuihin sekä havaintopöytäkirjaan erään helsinkiläisen laihdutusryhmän kokouksista. Turusen opinnäytetyö on kuvaileva, ja teoreettinen keskustelu ruumiista projektina jää irralliseksi aineiston analyysistä. Lyhyt tutkimusraportti kartoittaa ja kuvailee yrityksen toimintaa pureutumatta siihen analyttisesti. Tutkimustuloksena esitetty johtopäätös, jonka mukaan Painonvartijat auttaa ihmisiä laihduttamaan, stigmatisoimatta kuitenkaan lihavuutta, jää varsinaisesta analyysistä irralliseksi, yrityksen imagoa myötäileväksi mielipiteeksi. Yrityksen, jonka toiminta perustuu lihavuuden poistamiselle, voisi olla vaikea perustella olemassa oloaan, ellei se stigmatisoisi lihavuutta toistamalla lihavuuteen liitetyjä stereotyyppioita ja käsityksiä.

Oman aineistoni lukemista ovat ohjanneet yleisluonteiset kysymykset: mitä laihduttaminen menestystarinoitten mukaan on, miten sukupuoli näyttäytyy menestystarinoissa, miten ruumis kerrotaan. Analyysin edetessä olen kirjoittanut tarinoista koostuvan aineistoni teemoittain uudeksi tarinaksi asettamalla aineistoni keskusteluyhteyteen eri teorioiden kanssa. Tutkielman muotoon kirjoitettu tarina kertoo toivottavasti lopulta enemmän kuin aineiston yksittäiset tarinat kertoisivat. Vaikka suuri osa analyysistä onkin syntynyt jonkinlaisen aineistokiukun ja feministisesti motivoituneen turhautumisen tuloksena, en koe, että olisin ollenkaan niin irrallinen aineistoni esittämistä käsityksistä naiseudesta, ruumiista ja hoikkuudesta kuin mitä feministinä ja naistutkimuksen opiskelijana haluaisin olla. Päinvastoin olen itsekkin monella tapaa hoikkuusnormin ja laihdutuspuheen tuote ja toisinaan ja ainakin joiltain osin vähintään yhtä vakuuttunut hoikkuuden ihanuudesta ja terveellisyydestä kuin aineistoni kuvaamat naiset. Kyse ei lopulta

olekaan siitä, että pyrkisin aineistokiukun vallassa osoittamaan, mikä on vialla itsestäni irrallisessa laihdutuspuheessa, vaan tarkastella ilmiötä, joka niin monella tapaa on myös minut rakentanut. Tavoitteeni onkin ollut kääntää tuo aineistokiukku jollain tapaa tuottavaksi, siten, että tuloksena on muutakin kuin tuomitseva asenne aineistoani kohtaan. Hyödyntämäni teoriat ovat auttaneet minua liikkumaan aineiston eri tasojen ja omien tulkintojen välillä ja tuottamaan yhden mahdollisen tulkinnan Painonvartijoitten mainonnassa käytetyistä menestystarinoista.

Luvussa 2 analysoin, miten menestystarinoissa kuvaillaan laihduttamista ruokavalion muutoksena ja miten niissä rakennetaan sukupuolta ruoan ja syömisen kautta. Minkälaisia syömisen tapoja laihdustarinoissa esitetään ja minkälaisia syöjiä niiden kautta rakennetaan?

Luvussa 3 analysoin, miten menestystarinoissa kuvaillaan laihduttamista ruumiin muokkauksena ja miten niissä rakennetaan hyväksyttäviä naisruumiita vaatteiden ja pukeutumisen kuvailun kautta. Kysyn myös minkälaisena painonvartijan identiteetti näyttäytyy menestystarinoissa. Miten tarinoissa tuotetaan ulkonäköä, sukupuolta ja seksuaalisuutta sääteleviä normeja vaatteiden kautta?

Tutkielman viimeisessä luvussa pysähdyn vielä hetkeksi pohtimaan ruumiin muutoksen ja muuttumattomuuden vaatimusten jännitettä menestystarinoissa. Minkälaista ruumiinpolitiikkaa menestystarinoissa rakennetaan ja minkälaista vastustavaa lukureittiä menestystarinoihin on mahdollista rakentaa?

2. RUOKA, SUKUPUOLI JA LAIHDUTTAMINEN

"Rasvaisia herkuja on tarjolla kaikkialla, mutta minun ei tarvitse niitä syödä. Ja jos kaapissa on keksipaketti, minä voin ottaa sieltä pari keksiä kahvin kanssa hyvällä omallatunnolla herkutellen, mutta koko keksipaketin tyhjentäminen ei ole ollenkaan tarpeellista. Ennen Painonvartijoita ei tullut mieleenikään ottaa vain paria herkkupalaa. Kaikki hyvänmakuinen piti syödä pois seurauksia ajattelematta. Nyt tiedän, että pieni määrä maistuu herkullisemmalta kuin ahmittu."⁵⁹

Pietarsaarelaisen Rina Ennengan (30 v.) onneksi jo taakse jäänyt harrastus oli syöminen. Ruoka lohdutti surussa, palkitsi ilossa ja täytti tyhjät hetket. Välillä Rina kyllästyi omaan olemukseensa ja oloonsa ja kokeili tuloksettomia ihmedieettejä. Nyt Rinan suhde ruokaan on muuttunut. Hän syö paljon, terveellisesti ja herkutellen, mutta painaa 36 kiloa vähemmän kuin ennen. Kuinka se on mahdollista?⁶⁰

Tässä luvussa pohdin, miten Painonvartijoiden menestystarinoissa kuvaillaan laihduttamista ja miten niissä rakennetaan sukupuolta ruoan ja syömisen kautta. Minkälaisia ruokia ja syömisen tapoja laihdutustarinoissa esitetään ja minkälaisia syöjiä niiden kautta rakennetaan?

2.1. Dieeteistä pysyvään painonhallintaan?

Ratkaisevin käänne 1980-luvun yhdysvaltalaisessa laihdutuspuheessa oli se, että painopiste vaihtui toisiaan seuraavista onnistuneista tai epäonnistuneista kuureista läpi elämän jatkuvaan tyyliin – laihduttamiseen elämäntapana.⁶¹ Laihdutusteollisuuden kohdistuneella kritiikillä oli varmasti vaikutuksensa painopisteen vaihtumiseen, mutta myös tavalliset kuluttajat olivat omassa elämässään havainneet, että laihdutuskuurien avulla pudotetut kilot palaavat usein kuurin päätyttyä.

⁵⁹ Painonvartijat www-sivut, Maria Laakso -21 kg.

⁶⁰ Painonvartijat www-sivut, Rina Ennenga -36 kg.

⁶¹ Seid 1989, 239.

Laihdutusohjelmia tarjoavien yritysten imagoa heikensi 1990-luvulla myös kasvanut tietoisuus syömishäiriöiden yleisyydestä. Laihduttaminen liitettiin syömishäiriöihin niiden mahdollisena laukaisijana.⁶² Laihdutusteollisuuden pitikin vastata siihen kohdistuneeseen kritiikkiin ja luoda uudelleen uskottavuutensa kuluttajien silmissä.

Laihdutuskirjallisuuden kohdalla uskottavuutta pyrittiin rakentamaan muotoilemalla laihduttamisen ydinajatus uudelleen siten, että kirjojen kirjoittajat tekivät jyrkän eron laihduttamisen ja omien ohjelmiansa noudattamisen välille. Viestinnän tutkija Carole Spitzack nimittää tätä anti-dieettistrategiaksi. Laihdutuskirjojen alussa ryhdyttiin toteamaan, että tämä kirja ei perustu laihdutuskuuriin, sillä kuurit eivät ole tehokkaita. Strategian avulla jokainen uusi laihdutusohjelman tarjoaja saadaan näyttämään laihdutusteollisuuden kapinalliselta.⁶³

Strategian tehokkuus perustuu siihen, että laihdutuskirjojen kirjoittajat asettuvat kilojensa kanssa kamppailevan naisen asemaan ja vakuuttavat lukijalleen, että he ymmärtävät naisten kokemusta kulttuurin heihin kohdistamasta hoikkuuden vaatimuksesta ja että myös he ovat aiemmin kokeilleet kaikkia mahdollisia keinoja saavuttaakseen ihannepainonsa. Jaettu kokemus luo yhteisen pohjan, jolta taistella riistoon perustuvia ihmedieettejä vastaan.⁶⁴ Paradoksaalisesti anti-dieettien mukaan tie pysyvään painonhallintaan avautuu, kun laihduttaja lakkaa laihduttamasta ja taistelemasta ruumistaan vastaan. Ruumiin nautinnot ja tarpeet kieltävä laihdutuskuuri vain kostautuu laihduttajalle dieetin päätyttyä. Sen sijaan laihduttajan tulisi sallia itselleen pienet nautinnot sekä lakata ajattelemasta

⁶² Chapman 1999, 83.

⁶³ Spitzack 1990, 12.

⁶⁴ Mt., 15.

laihduuttamista ajallisesti rajattuna jaksena. Laihduuttaminen nähdään anti-dieettistrategiassa läpi elämän jatkuvana painonhallintana.⁶⁵

Laihdutuskuurit tuli myös kokeiltua. "Sekä erilaiset poppakonstit että Painonvartijat olivat minulle entuudestaan tuttuja. Lopetin vain aikoinaan laihdutusryhmässä käynnin kymmenisen kiloa ennen tavoitettani. Arvata saattaa, että palattuani entisiin ruokailutottumuksiini kaikki kaksikymmentä laihdutettua kiloa tulivat nopeasti takaisin korkojen kera."⁶⁶

Painonvartijoiden mainonnassa käytetyt menestystarinat noudattavat laihdutuskirjojen johdantojen anti-dieettistrategiaa. Parhaiten strategia tulee esille tarinoitten kohdissa, joissa kuvaillaan aikaisempia epäonnistuneita laihdutusyrityksiä. Tarinoissa luodaan eroa Painonvartijoiden ohjelman noudattamisen ja erilaisten laihdutuskuurien välille. Lukijalle tehdään selväksi, ettei hän ole yksin kilojen kanssa kamppaillessaan, vaan että myös hän voi laihtua siinä missä menestystarinan naisetkin. Kaikille menestyjille yhteisinä kokemuksina kuvataan tyytymättömyyden kasvamista lihomisen myötä ja loputonta mahdollisuutta valita tietoisesti toisin.

Suuri osa menestyjistä kuvaa myös aikaisempia epäonnistuneita yrityksiään pudottaa painoan erilaisten poppakonstien – ihmedieettien, kaalisoppakuurien ja nälkäkuurien – avulla. Painonvartijoiden ryhmässä käymisestä puhutaan uutena innostavana harrastuksena, äidin omana aikana, viikon kohokohtana. Laihduttamisesta puhutaan ruoka- ja rasvaremonttina tai järkevän syömisen menetelmänä. Toiminnan nimeämistä laihduttamiseksi vältellään ja sanaa käytetään säästeliäästi. Laihdutusajaksi saatetaan kyllä nimittää ajanjaksoa, jona laihduttaja tavoittelee omaa tavoitepainoan, mutta pysyvä painonhallinta ja järkevän syömisen menetelmä ylittää tämän ajan.

⁶⁵ Mt., 17.

⁶⁶ Painonvartijat www-sivut, Tiina Tuhkanen -45 kg.

Tiinan menestystarinassa kuvaillaan tarkkaan toisiaan seuranneita ja lopulta epäonnistuneita laihdutusyrityksiä. Tiina laihdutti ensimmäistä kertaa Painonvartijoissa saadakseen ylioppilaslakin normaalipainoisena, mutta joutuu tarinassaan tunnustamaan, ettei tavoitteeseen pääsemisestä huolimatta ”ollut omaksunut pysyvän painonhallinnan ideaa ja paino alkoi nousta heti juhlien jälkeen.”⁶⁷ Toisen kerran Tiina laihdutti omia häitänsä varten. Kertojaäänänen asiantuntijan varmuudella toisen kerran epäonnistumista selitetään sillä, että Tiina jätti laihdutusryhmässä käynnit kesken, eli ennen pääsyään tavoitepainoon ja sitä ohjelmassa seuraavaa ”tasapainottelujaksoa”. ”Häiden jälkeen aloin odottaa kuopusta ja söin itseni nopeasti tuhtiin kuntoon”, Tiina tunnustaa jälleen.

Toisen poikansa synnyttyä pari vuotta sitten, Tiina alkoi pohtia, miksi hänen laihdutusprojektinsa joka kerta epäonnistuvat. ”Tulin siihen tulokseen, että asenteeni on muututtava. En enää keskity laihduttamaan yksittäisiä tapahtumia varten, vaan ajattelen asiaa pysyvän painonhallinnan projektina.”⁶⁸

Kaksi kertaa laihdutettuaan Tiina arvioi, että kahden epäonnistuneen laihdutusprojektin taustalla oli hänen oma asenteensa, jonka piti muuttua. Kolmannen laihdutuskerran jälkeen ratkaiseva asennemuutos säteilee positiivisia vaikutuksiaan jo muillekin elämänalueille. Asennemuutoksen ulkoinen merkki on hoikka olemus:

Tiina oli ennen ujo ja varautunut. ”Kilot kahlitsivat minut sisäänsä. Nyt uskallan toteuttaa muitakin haaveitani. Niistä suurin on elää normaalia elämää normaalipainoisena. Lasten kanssa jaksan touhuta paljon entistä enemmän. Parisuhteeseen ja työelämään muutos on vaikuttanut pelkästään positiivisesti. Olen energisempi ja uskallan jopa ajatella urallani kehittymistä.”⁶⁹

⁶⁷ Painonvartijat www-sivut, Tiina Hokuni -31 kg.

⁶⁸ Painonvartijat www-sivut, Tiina Hokuni -31 kg.

⁶⁹ Painonvartijat www-sivut, Tiina Hokuni -31 kg.

Samanlainen rakenne toistuu myös Susannan tarinassa, jossa kuvataan ennen lopullista, tarinan kertomishetkellä vuoden ajan säilynyttä painonpudotusta edeltänyttä kahta epäonnistunutta yritystä, joista molemmat kerrat jäivät kesken. Menestystarinassaan Susanna tunnustaa, että hän ei jaksanut aikaisemmillä kerroilla käydä laihdutusryhmän tapaamisissa säännöllisesti ja että yksin laihduttaminen epäonnistui Painonvartijoista saaduista ohjeista huolimatta. Myös Annikin, Ullan ja Tiina Tuhkasen tarinoissa kerrotaan edeltäneistä yrityksistä laihduttaa Painonvartijoiden ohjelmaa noudattaen.

Menestystarinoissa ei pelätä kertoa sitä, että kaikki Painonvartijoiden ohjeillakaan toteutetut laihdutusyritykset eivät välttämättä johda uuteen hoikkaan elämään. Epäonnistumisen stigma asetetaan kuitenkin vankasti yksilöön, ei Painonvartijoiden myymään tuotteeseen tai laihduttamiseen sinänsä. Toisiaan seuraavia laihdutus- ja lihomisjaksoja ei arvioida suhteessa siihen, minkälaisia vaikutuksia niillä on laihduttajan terveyteen tai sosiaalisiin suhteisiin.

Ainoastaan kahden aineistoni menestystarinoissa esiintyvän naisen kerrotaan laihduttaneen ensimmäistä kertaa. Eijan tarinassa korostetaan laihduttamisen ajankohdan tärkeyttä:

Ensimmäinen kerta toden sanoi. "Laihduksen vaatii onnistuakseen oikean ajoituksen, sopivan elämäntilanteen. Työpaikkani laihdutusryhmä sattui minulle juuri oikeaan aikaan, jolloin pystyin antamaan prosessille sen vaatiman ajan, tilan ja energian. Jos ryhmä olisi alkanut vuotta myöhemmin en olisi pystynyt tähän. Viime vuosi oli niin stressaava ja kiireinen, että olisin vain jatkanut helpotuksen ja lohdutuksen etsimistä jääkaapin syövereistä", Eija pohtii. "Totta kai stressiä voi hoitaa syömisen sijasta liikunnalla, mutta sekään ei aina onnistu. Minä lähdin sauvakävelemään tai spinning-tunnille suoraan töistä, jolloin pahimmat höyryt

haihtuvat hikenä ja huohotuksena taivaan tuuliin. Sitten ei ole kotiin päästyä yhtä suuri tarve kääntyä ruokakomeron puoleen.”⁷⁰

Laihduttamisessa onnistuminen ja epäonnistuminen ovat menestystarinoitten mukaan molemmat kiinni yksilöstä. Aikaisemmat yritykset laihduttaa Painonvartijoitten ohjelmalla epäonnistuvat, koska laihduttaja harventaa ryhmässä käyntejään tai lopettaa kesken, ennen omaan tavoitepainoonsa pääsemistä. Epäonnistuminen on kiinni laihduttajan omasta kypsymättömyydestä ja lyhytjänteisyydestä eikä laihdutusohjelmassa nähdä olevan mitään vikaa. Siihen ei myöskään kohdisteta minkäänlaista kritiikkiä.

Lihavuus kuvataan ohimenevänä ja tilapäisenä jaksena (tai useampana jaksena) ihmisen elämässä. Oikealla asenteella saavutettu hoikkuus on tavoiteltavaa ja pysyvää. Viime kädessä Painonvartijoitten opettamat pysyvä painonhallinta ja järkevän syömisen menetelmä näyttäytyvät kuitenkin aivan samanlaisena kuin ihmedieetin tai kaalisoppakuurein saavutetut toisiaan seuraavat lihomisen ja laihtumisen jaksot. Annikin tarinassa jouluihin repsahdus johtaa ripeään uudelleen laihduttamiseen, onnekasta on ainoastaan nopea reagointi:

”Tuleviin jouluihin olen ajatellut varustautua pitämällä mielessä, että ei niitä herkkuja passaa niin hirveästi syödä. Meikäläisen geeneillä täytyy katsoa mitä syö.” Repsahdusta edeltäneet joulut Annikki oli onnistunut luovimaan ihan hyvin. ”En tiedä, miksi nyt rupesin herkkuja syömään. Olivat vissiin vain niin hyviä. Innostuin siitä leipomisesta niin kovasti.” Vaikka Annikille oli kiloja ehtinyt tulla vasta verrattain vähän, hän onnekseen tarttui asiaan heti. ”Uudelleen laihduttaminen on ollut palkitsevaa ja hauskaa. Ei takapakista kannata masentua, tärkeintä on havahtua ajoissa, ennen kuin lisäkiloja on kymmenen tai viisitoista. Viisi kiloa on paljon helpompi karistaa kuin kolmekymmentä kiloa.”⁷¹

⁷⁰ *Painonvartijat 1/2003*, Eija Ibatull -36 kg.

⁷¹ *Painonvartijat 2/2003*, Annikki Hirvonen -30 kg.

Tarinoissa tehty ero ihmedieettien ja järkevän painonhallinnan välillä on keinotekoinen. Vaikka Painonvartijat-yrityksen keskeisin mainonnassaan tuottama ajatus on ajatus pysyvästi saavutetusta hyvän olon painosta, sen voi saavuttaa menestystarinoittenkin mukaan ainoastaan omaksumalla laihduttamisen ja uudelleen laihduttamisen menetelmä, jossa lihomisen ja laihtumisen jaksot seuraavat toisiaan riittävän ripeällä vauhdilla. Anti-dieettistrategia paljastuu juuri siksi: strategiaksi eli laihdutuspuheen tavaksi, jolla pyritään rakentamaan eroa epäilyttävinä pidettyjen ihmedieettien ja Painonvartijoiden tarjoaman laihdutusohjelman välille.

2.2. Tunnustaminen: ylensyöminen ja sallitut nautinnot

Toisen lapsen synnyttyä perhe osti suurta remonttia vaativan omakotitalon. "Kiirettä piti. Ruokaa piti saada itselle ja remonttimiehille äkkiä. Pitsataksi ajoi edestakaisin tai minä hampurilaisia hakemaan. Taas lisää kiloja." Sairaanhoidajan työssään Mari kuvitteli liikkuvansa paljon, mutta myös pasteijoita, metvurstileipiä ja suklaata kului samassa suhteessa. Niinpä kolmannen lapsen synnyttyä olikin jo aika haihduttaa vaa'an numerot muistista viinereillä, kääretortuilla ja vauvaa katsomaan tulleiden tuomilla "rotinoilla".⁷²

Menestystarinoissa lihominen nähdään seurauksena ennen muuta yksilön huonoista elämänvalinnoista. Vaikka lihomista selitetään väärin valintojen ohella muun muassa huonolla geeniperimällä, raskauksilla ja parisuhteeseen vakiintumisella sekä säännöllisen liikunnan lopettamisella, yksilön tekemillä ruokavalinnoilla uskotaan aina olevan osuutensa kertyneisiin kiloihin. Ruokavalintojen korostaminen on linjassa yrityksen laihdutusohjelman kanssa, jossa jokaiselle taataan yhtäläiset mahdollisuudet pudottaa painoa muuttamalla ruokavaliota tai kuten Kirsi tarinassaan kiteyttää: "Syömällä olen lihonut ja Painonvartijat lupasi, että hyvin syöden voin myös laihtua."

⁷² Painonvartijat www-sivut, Maria Laakso -21 kg.

Lähtötilanteessa tarinoiden naiset liikkuvat mielestään liian vähän, syövät epäsäännöllisesti, liian paljon ja väärä asioita. Laihduttamista edeltäneisiin elämänvaiheisiin liitetään monesti myös kärsimystä, kiirettä, surua ja pahaa oloa. Tarinoissa ruokaa käytetään lohdutuksena, helpotuksena, palkintona ja ajan täyteenä. Ruoan sosiaalista merkitystä vähätellään ja tehdään naurunalaiseksi. Keskeinen ulottuvuus laihdutustarinoissa onkin väärin valintojen tunnustaminen.

Mari tuskaili kilojensa kanssa "ahtaessaan itseensä metreittäin suklaakääretorttua", kuten hän kuvailee.⁷³

Sari kertoo suhteensa ruokaan olleen ennen laihdutusta kaikkea muuta kuin terveellinen. "Söin melkein mitä vain, milloin vain ja mahdollisimman paljon kerralla. En uhrannut ruoalle paljonkaan ajatuksia - riitti, kun sitä oli saatavilla."⁷⁴

Tunnustaessaan laihdutusta edeltäneitä ruokavalintojaan naiset kuvailevat omaa toimintaansa ulkoapäin arvioiden. Tunnustaminen on osa uusien normien omaksumista. Oma toimintaa kuvataan epäterveellisenä, jopa hillittömänä, jotta vanhat tottumukset voisivat antaa sijaa uusille. Vanhoja tapoja kuvailemalla taakse jätetty lihavuus merkitään itse aiheutetuksi ja poikkeamaksi normista.

Nainen, joka ahmii suihin kaiken mikä eteen sattuu, ei mahdu kulttuurimme käsityksiin naisellisesta naisesta. Bordon mukaan ruokaan ja syömiseen liittyvillä mediarepresentaatioilla ylläpidetään ja uusinnetaan naisten seksuaalisuuteen liittyviä normeja. Estoton ruokahalu esitetään naisille epäsoveliaana, ja ruokahalu rinnastetaan seksuaaliseen halukkuuteen. Naisille on sallittua nauttia vaikkapa jäätelöpuikosta aistillisesti, mutta hotkimista pidetään patologisena, oireena ongelmista ja onnettomuudesta. Eräässä menestystarinassa käytetty määritelmä laihduttajista yleensä ottaen tunnesyöjinä lisää tätä patologisoinnin vaikutelmaa.

⁷³ Painonvartijat [www-sivut](#), Maria Laakso -21 kg.

⁷⁴ Painonvartijat [www-sivut](#), Sari Suutari -52 kg.

Vaikka ruoka esitetään usein nautinnon lähteenä, naisille nautinto on sallittua ainoastaan laskettavissa olevina annoksina.⁷⁵

"Olen opetellut kohtuuden herkuttelemisessakin. Otan yhden palan suklaata tai jotain muuta hyvää suuhun ja oikein nautin, maistelen ja makustelen, jolloin herkkuhetki kestää pitempään. Sallin ehkä itselleni vielä toisenkin palan, mutta sitten lopetan. "Ei makeaa mahan täydeltä", on hyvä vanha sananlasku. Saan parista palastani tai yhdestä suklaapatukasta varmasti paremman olon kuin ennen syömistäni kokonaisista suklaalevyistä."⁷⁶

Kohtuuden korostaminen osoittaa uuden ruokasuhteen sisäistämistä. Entisestä lihavasta on tullut hoikka, jonka suhde ruokaan on pikemminkin kurinalainen kuin vallaton. Menestyjä saattaa ottaa palan suklaata, jos mieli tekee, mutta ei sen enempää. Hyvällä omalla tunnolla herkuttelu vahvistaa ajatusta siitä, että ruoasta on tullut moraalinen valinta, jossa jokainen makea suupala tulee harkita sen perusteella, olenko tänään ollut kunnollinen, olenko nauttinut muuten oikeita ruoka-aineita ja ennen muuta olenko riittävän hoikka antaakseni itselleni luvan nauttia tästä yhdestä palasta.⁷⁷ Moraalisessa kilvoittelussa onnistumisen takeena Tina-Marinan tarinassa on vakuuttelu siitä, että pienestä määrästä tulee parempi olo kuin ennen syödyistä kokonaisista suklaalevyistä.

Suklaa toistuu tarinoissa yhtenäisen laihduttajan houkutusena. Makeaa ja sokeria onkin usein pidetty naisellisena. Sokeri muuttui nopeasti maailmansotien jälkeen ylellisyydestä huokeaksi ravintoaineeksi ja köyhien massojen energianlähteeksi. Työssä käyvälle miehelle säästettiin kallis, mutta valkuaisainepitoinen liha. Vaimo ja lapset söivät vastaavasti enemmän sokeria.⁷⁸ Painonvartijoitten mukaan naisille on luonnollista ja suotavaa haluta silloin tällöin herkutella makeilla herkuilla.

⁷⁵ Bordo 2003, 112.

⁷⁶ Painonvartijat www-sivut, Tina-Marina Bäckman -30 kg.

⁷⁷ ks. myös Seid 1989, 25.

⁷⁸ Mäkelä 2003, 45.

Naisellisena pidetty suklaanhimo on sallittua, kunhan pysyy kohtuudessa. Niinpä suklaata saatetaan tarinoissa tehdä vähemmän houkuttelevaksi säilyttämällä levyä jääkaapissa, jolloin se ei maistuisi niin hyvältä, mutta sitä himoitaan silti. Itsekontrollin huippuna tarinoissa esitetään nainen, joka pystyy syömään suklaata vain rivin päivässä. Kohtuudessa pitäytyminen ruoan suhteen esittää menestyjän kaikin puolin hillitympänä.

Hillittömästä ahmijasta sukeutuu tarinoissa sivistynyt nainen. Muutosta kuvaillaan värikkäimmin Hennan tarinassa, jossa poikkeuksellista kyllä, suorat lainaukset on jätetty murteen muotoon:

Tamperelaistunut Lapin tyttö Henna Nikumaa kertoo olleensa pikkulapsesta asti lihava. "Lapissahan met pruukama syä kunnola. Eikä mithään rehuja, vaan kunnan ruokaa. Mitä enemmän rasvaa ja suolaa, sen parempi! " -- Henna yllättyi itsekkin huomattessaan, kuinka Painonvartijoiden selkeä ohje syödä tasaisin väliajoin päivän mittaan kunnollista, kevyttä ruokaa, toimi nopeasti. "Paino lähti putoamaan heti hyvää vauhtia ja melko kivuttomastikki. Melko pian mie opin syöhmään rehuja. Sallaatit ei enää maistunu puulta, net olit jopa hyviä. Rasvanen liha ja juusto vaihtu vähärasvasemphiin vaihtoehtoihin. Mutta nälkäkuuri sei ollu. Päinvastoin. Mie näen sen niin, että mie yksinkertaisesti opin syöhmään oikein. Ja se näky. Ihossa, veriarvoissa ja mielialassa. Opiskelutki suju hyvin", selvittää Henna herkullisella lapinmurteellaan.⁷⁹

Painonvartijoiden ohjeita noudattamalla Lapin tytöstä kesyyntyy kunnollinen nainen, jolle maistuvat salaattit ja muut vähärasvaiset vaihtoehdot. Hennan itse määrittelemä kunnan ruoka, johon sisältyy runsain mitoin rasvaa ja suolaa, korvataan asiantuntevan kertojajäänen määritelmällä, jossa kunnollinen ruoka määritellään kevyeksi ruoaksi. Vastakkain asettuvat niin ikään pohjoinen periferia ja etelän kaupunkimiljöö. Tamperelaistuvalta naiselta odotetaan toisenlaista käytöstä kuin mikä Lapissa on sallittua ja normaalia. Murteen käyttäminen

⁷⁹ Painonvartijat www-sivut, Henna Nikumaa -27 kg.

suorissa lainauksissa korostaa tätä eroa entisestään. Murretta myös kuvaillaan tavallisesti ruokaan liitettyllä adjektiivilla, herkullinen. Keskusta ja periferia ovat tarinassa samanlaisessa hierarkkisessa suhteessa toisiinsa kuin naisellinen kevytruoka ja ”lappilainen” perinneruoka.

Tunnustaminen ei rajaudu ainoastaan laihdutusta edeltäneen ajan vääriin valintoihin. Tarinoissa kuvaillaan myös laihdutusaikana ja sen jälkeen tehtyjä vääriä valintoja. Ohjelmasta poikkeaminen nimetään moraalisia arvotuksia sisältävin termein: herkkuihin sorrutaan, ohjelmasta lipsutaan tai yleensä ottaen vain repsahdetaan.

Hilkka on pysynyt kevyessä ruokavaliossaan hämmästyttävän tarkasti: hän ei ole sortunut herkutteluun kertaakaan sen jälkeen, kun liittyi Painonvartijoihin. ”En ole pitänyt yhtään vapaapäivää laihduttamisesta sen jälkeen, kun menin ryhmään. Vappuna söin tosin yhden munkin, kun Seppo niitä käryytteli. Mutta vain yhden. Nyt oikea ruokavalio on juurtunut jo aika hyvin mieleen, eikä minun enää tarvitse laskea pisteitä niin tarkkaan..⁸⁰

Hilkan tarinassa tunnustaminen on niin tarkkaa, että yhden munkin syöminen kerrotaan, vaikka juuri edellä on korostettu sitä, että Hilkka ei ottanut yhtään vapaapäivää laihduttamisesta. Ehkä herkuttelua ei lasketa sen vuoksi, että munkkien paistajana on tällä kertaa puoliso. Tarinassa herkuttelu ei noudata naisen omia mielitekoja, eikä hän tee herkkua itse itselleen, vaan kyse on lähimmän toisen hänelle valmistamasta herkusta, josta ei kieltäydytä. Mielenkiintoista lainauksessa on myös työelämästä lainattu vapaapäivän käsitteen käyttö. Laihdutuksesta otetuilla vapaapäivillä ja laihduttamisen nimeämisellä pysyvän painonhallinnan projektiksi, kuten edellä Tiinan tarinassa laihduttamista nimitettiin, viitataan ruumiin muokkaukseen työnä. Laihdutustyötä onkin

⁸⁰ *Painonvartijat* 3/2003, Sari Pentinmäki -37 kg.

houkuttelevaa nimittää näiden esimerkkien valossa naisen kolmanneksi työksi, perinteisempänä pidetyn naisen kaksoistaakan, kotityön ja ansiotyön, ohella.

2.3. Vastenmielinen rasva

Rasvan ”pahuudesta” vakuuttuminen tapahtui Suomen valtionhallinnon ravitsemusta koskevia mietintöjä tarkastelleen Johanna Mäkelän mukaan 1980-luvun aikana.⁸¹ Myös menestystarinoissa kuvatuissa uusissa ruokailutottumuksissa toistuvat vähärasvaiset ja rasvattomat ruokavalinnat.

”Tämä ruokaremontti on auttanut niin paljon, että nykyisin rasvainen ruoka tuntuu jopa vastenmieliseltä. Lisäksi tiedän, että pysyn saavuttamassani painossa helposti, kun vain pysyttelen oppimissani ruokailutavoissa.”⁸²

Teija tajusi, ettei hänen tarvinnut luopua mistään ruoasta, josta hän piti. Siitä huolimatta muutamat tuotteet jäivät pois ostoslistasta. ”Lauantaimakkara ja meetvursti maistuvat nyt suorastaan pahalta. Tuntuu, että suu on täynnä rasvaa!”⁸³

Rasvainen ruoka ja erityisesti erilaiset makkarat kuvataan laihdutustarinoissa vastenmielisenä. Feministiteoreetikko Sara Ahmed on huomauttanut, että se, mitä pidetään vastenmielisenä, ei ole koskaan itsestään selvää eikä luonnollista, vaan muovautuu sosiaalisissa suhteissa. Pahalta maistuva tai vastenmielinen ruoka määrittyy sellaiseksi paitsi omien ruumiillisten kokemusten (*gut feelings*) perusteella myös toisten ihmisten kanssa käydyssä vuorovaikutuksessa.⁸⁴ Jonkin asian nimeäminen vastenmieliseksi edellyttää, että joku muukin on asiasta samaa mieltä. Teijan tarinassa vastenmielisyys määrittyy ruumiillisena kokemuksena kohdassa, jossa hän kuvailee ”tuntuu, että suu on täynnä rasvaa”.

⁸¹ Mäkelä 1996, 19.

⁸² Painonvartijat www-sivut, Tina-Marina Bäckman -30 kg.

⁸³ *Painonvartijat* 4/2003, Teija Lehtonen -36 kg.

⁸⁴ Ahmed 2004, 83.

Ruokaa ja sukupuolta teoretisoineen naistutkijan Elspeth Probynin mukaan jonkin asian nimeäminen vastenmieliseksi on pyrkimystä luoda yhteinen käsitys siitä, että se mikä loukkaa lauseen sanojaa, on loukkaava myös kuulijan mielestä. Yhteisymmärrykseen pääseminen takaa, että *me* emme ole vastenmielisenä pidetyn asian saastuttamia, että *meitä* ei voi pitää vastenmielisinä.⁸⁵ Menestystarinoissa rasvan vastenmielisyydestä yhteisymmärrykseen pääseminen takaa, että menestyjät eivät (enää) ole rasvan saastuttamia. Laihdutustarinan lähtötilanteessa omassa ruumiissa olevaa rasvaa kohtaan koettu inho ja vastenmielisyyden tunne siirtyy tarinan edetessä rasvaiseen ruokaan, joka uhkaa uutta järjestystä ja vaivalla saavutettua vähärasvaista ruumista. Menestystarinan lukija, joka ei yhdy käsitykseen rasvaisen ruoan vastenmielisyydestä, tulee itse leimatuksi vastenmieliseksi.

Painonvartijoitten tapana on jo vuosikymmenien ajan ollut konkretisoida painonpudotus ilmoittamalla miinuskilot rasvapaketteina. Painonvartijoiden perustaja Jean Nidetch tekee rinnastuksen omassa elämäkerrassaan⁸⁶, Turunen kertoo havainnoineensa pudotettujen kilojen konkretisointia helsinkiläisessä laihdutusryhmässä keväällä 2001⁸⁷. Aineistossani Tina-Marinan, Sarin, Hennan ja Satun tarinoissa laihdutetut kilot rinnastetaan rasvapakettien määrään. Samalla rasvasta tehdään jotain omasta ruumiista torjuttua ja poistettua, jotain jota kohtaan voi ja pitääkin tuntea vastenmielisyyttä. Rasvattomuus menestyjän ruokakaupoissa tekemissä valinnoissa heijastaa tämän ruumiin rasvattomuutta. Rasvaan kohdistetun vastenmielisyyden voikin nähdä vastenmielisyytenä lihavassa ruumiissa olevaa rasvaa kohtaan.

⁸⁵ Probyn 2000, 131.

⁸⁶ Nidetch 1970, 158.

⁸⁷ Turunen 2001, 27–28.

Mielenkiintoista kyllä, edellä himottuna nautintona esitetyn suklaan ja rasvan välille ei tehdä linkkiä yhdessäkään tarinoista, eikä suklaan syöminen kirvoita laihduttajissa samanlaisia vastenmielisyyden tunteita kuin makkaran syöminen, vaan päinvastoin, hallittuina määrinä suklaasta nautitaan. Väittäisin, että sukupuolta tuotetaan menestystarinoitten ruokapuheessa suolaisen ja makean vastakkainasettelun kautta. Suolainen makkara liitetään menneisyyteen ja merkitään poikkeamaksi normista, kun taas makea suklaa sopii laihduttajallekin. Liekö makkara liian miehekästä uudet normit sisäistäneelle laihduttaneelle naiselle siinä missä naisellisena pidetty makean himo vain vahvistaa uutta naisellisempaa ruokavaliota, vaikka merkitseekin poikkeamista painonvartijan ruokavalion rasvattomuuden ja keveyden vaatimuksista?

2.4. Suomalainen perusruoka

Teijan kotona syötiin terveellistä kotiruokaa, mutta terveelliset ruokailutottumukset unohtuivat, kun Teija muutti pois kotoa. ”Laiskistuin, kun jouduin hoitamaan itse kaupassakäynnit ja tekemään ruokaa. Ostin paljon valmisruokia, joissa oli tietysti paljon piilorasvaa ja suolaa. Silloin en välittänyt mitä söin. Painonvartijoihin liittymisen jälkeen tuohon on kyllä tullut muutos. Nykyään teen melkein kaikki ruoat itse. Syömme ihan tavallista kotiruokaa, johon sisältyy paljon perunoita, kastiketta ja useimmiten kanaa. Ruisleipää kuluu aika paljon ja appelsiineja söin laihdutusaikana ihan hirveästi. Äiti poimi minulle myös marjoja, joista pidän paljon. Lisäsin ruokavaliooni paljon kasviksia ja vihanneksia ja vähensin turhan rasvan ja suolan. Ruoka maistuu nyt paljon paremmalta. Olen tutustunut myös kevytjogurtteihin ja kalkkunaleikkeisiin.”⁸⁸

Menestystarinoissa laihtumiseen johtavaa ruokaremonttia tai ruokailutottumusten muutosta kuvataan kaikista yleisimmin ”kunnon kotiruoka” tai ”perusruoka” - käsitteillä. Roskaruoan ja einesten sijaan tarinoissa vannotaan puhtaiden ja laskettavissa olevien raaka-aineiden nimeen. Ruoanlaitto saa ansaitsemansa

⁸⁸ *Painonvartijat 4/2003*, Teija Lehtonen -36 kg.

aseman ja ajan laihduttajan perheessä. Aikaa kunnan ruoan valmistamiseen löytyy yllättäen enemmän kuin ennen eikä eineksiin tarvitse enää turvautua.

"Olen karsinut pois ylimääräiset rasvat ja piilorasvat. Vihanneksia, kasviksia ja marjoja kuluu paljon, enkä säästele ruisleivän ja perunoiden kulutusta aterioiden lisukkeina. Normaalaa suomalaista perusruokaa meillä syö koko perhe, minä muiden mukana."⁸⁹

Suomalainen ruisleipä ja peruna esiintyvät tarinoissa toistuvasti sallittuina nautintoina. Ensimmäinen miellelyhtymä on suomalaisuuden korostaminen suhteessa yhdysvaltalaiseen yritysimageeseen. Ruokakulttuurien globalisaation aikana Painonvartijat näyttäisi ensisilmäyksellä palauttavan paikallisia ruoka-aineita niiden ansaitsemalle paikalle suomalaiseen ruokapöytään. Ehkä huoli kotiruoan katoamisesta ja leivän syömisen vähenemistä kumpuaa sittenkin juuri yhdysvaltalaisessa ruokakulttuurissa tapahtuneista muutoksista. Ravintoloissa ja pikaruokaravintoloissa syöminen on USA:ssa lisääntynyt valtavasti 1950-luvulta lähtien. Ilmiö on saanut muun maailman huolestumaan ruokakulttuurinsa amerikkalaistumisesta. Sosiologi George Ritzer onkin muotoillut teoriansa kulttuurin McDonaldisoitumisesta juuri ruoan jakelun rationalisoimisen pohjalta.⁹⁰ Leivän ja perunan suosion laskuun on puolestaan vaikuttanut kaikkien aikojen myydyin laihdutusopas, Dr Atkinsin dieetti, joka perustuu ravinnon vähäiseen hiilihydraattimäärään, mutta korkeaan proteiini- ja rasvamäärään.⁹¹ Ruisleivän ja perunan vapaa nauttiminen toistaa ajatusta Painonvartijoiden ohjelmasta laihdutustuotemarkkinoiden kapinallisena. Sallituksi nautinnoksi nimetään nimenomaan kilpailevan ja tunnetun laihdutusohjelman kielletyt ruokalajit.

⁸⁹ Painonvartijat [www-sivut](#), Satu Ketonen -58 kg.

⁹⁰ Ritzer 2004.

⁹¹ Atkin 1989.

Ruokaan liittyvien uusien riskien aikana suomalaisuus on tällä hetkellä hyvä elintarvikkeiden markkinointikeino. Aasialainen lintuepidemia, Euroopassakin raivonnut hullun lehmän tauti ja keskustelut geenimanipuloidusta ruoasta herättävät epäluuloja kaikkea maan rajojen ulkopuolelta tulevaa ruokaa kohtaan. Suomalaisuuteen liitetään mielikuvia puhtaudesta, vaikka kyseessä eivät olisikaan luonnonmukaisesti viljeltyt tuotteet. Osittain kysymys on eräänlaisesta luonnollisuuden kaipuusta ja jopa nostalgista.⁹² Ruoan alkuperän tärkeys kristallisoituu valmisruokiin kohdistuvassa epäluulossa. Valmisruokien epäilyttävyys liittyy laadun ja maun tai menestystarinoissa esitetyn piilorasvaisuuden ohella siihen, että niitä ei ole valmistettu itse. Kunnon ruokaan täytyy olla henkilökohtainen suhde, siihen on sitouduttava emotionaalisesti. Kotona itse tehty ruoka asettuu persoonattoman teollisen ja prosessoidun ruoan vastakohtaksi. Alusta alkaen itse tehty ateria on äidin konkreettinen rakkauden osoitus koko perheelle.⁹³

2.5. Nostalgia: ruokaremontti ja kotiruoan politiikat

Myös suomalainen perusruoka on noussut Karvisen perheessä arvoon arvaamattomaan. "Ennen vanhaan voi ja kermalisät kuuluivat ruoanlaitossa pyhäpäiviin ja juhliin. Arkisin syötiin sitten leipää ja muita viljatuotteita, perunoita, juureksia ja vähän lihaa. Tällainen ruokailu on ystävällistä vatsalle ja hyvinvoinnille tänäkin päivänä. Puuroista ja kasvisseosekeitoista on tullut uusia luottoystäviäni." "Kun eteen tulee päiviä, jolloin tekee mieli syödä tavallista useammin, on maukas, muheva kasvisseosekeitto edelleenkin loistava ratkaisu. Onhan pysyvän painonhallinnan ideana ettei nälkäisenä kannata laihduttaa. Nälkäisenä ei myöskään ole hyvä "vartioida" tätä saavutettua normaalipainoa. Kun pitää huolen siitä, että kaapissa on aina sopivan kevyttä, vähärasvaista syötävää, voi tätä syömiskehotusta noudattaa huoletta. Sama koskee herkuttelua. Laihduttamisen täytyy maistua hyvältä!"⁹⁴

⁹² Mäkelä 2000, 205.

⁹³ Mt., 206.

⁹⁴ Painonvartijat www-sivut, Maikki-Noora Karvinen -31 kg.

Maikki-Nooran kertomuksessa suomalainen perusruoka yhdistetään ”vanhaan hyvään aikaan”. Kunnon ruokaa kohtaan koetaan suorastaan nostalgiaa. Perusruokaa tuodaan esiin laihduttajan ja painonvartijan ruokana, ja einokset ja pikaruoka määritellään lihottavia piilorasvoja ja liikaa suolaa sisältäviksi huonoiksi valinnoiksi.

Menestyjien lapsuudessa puolivalmisteita ja eineksiä oli huomattavasti nykyistä vähemmän tarjolla, ja ruoka valmistettiin alusta alkaen kotona. Siitä huolimatta Maikki-Nooran kuvailema ”vanha hyvä aika” kuulostaa historiallisesti niin etäiseltä, että se tuskin on koskaan kuulunutkaan 2000-luvulla elävien ihmisten kokemusmaailmaan. Menestystarinoiden ruokapuheella herätetään kaipuuta asioihin, joita emme koskaan ole kokeneet, emmekä siten myöskään menettäneet.

Anu Koivunen on kirjoittanut nostalgiasta suhteessa elokuvahistoriaan. Hän suhtautuu hyvin kriittisesti yrityksiin selittää nostalgiaa ilmiötä ja peräänkuuluttaa nostalgian tuottavan luonteen tarkastelun kohteeksi ottamista, sen sijaan, että erehtyisimme pitämään ”tuotettua kohdetta” nostalgiailmiön syynä. Nostalgia ei ole Koivuselle mikään selitys, vaan pikemminkin kysymys. Hän lainaa Elspeth Probynia muotoillessaan nostalgian performatiivisen luonteen: ”Kun nostalgia liikkuu nykyisyyden ja menneisyyden välillä, se ei enää kiinnity mihinkään alkuperään tai syyhyn. Pikemminkin se halun tavoin tuottaa kohteensa.”⁹⁵ Ruokapuheen kohdalla nostalgian tuottavan luonteen tarkastelun voi alkaa kysymällä, minkälaista menneisyyttä nostalgiaassa tuotetaan. Minkälaisia sosiaalisia järjestyksiä nostalgian keinoin priorisoidaan ja suhteessa mihin?

⁹⁵ Probyn 1996, 114. Lainattu teoksessa Koivunen 2000, 347.

Aitoutteen vetoaminen voi peittää alleen muun muassa perheen ja sukupuolen järjestyksissä tapahtuneita viimeaikaisia muutoksia.⁹⁶ Ruokaan liittyvä nostalgia perustuu ruoanlaiton yksinkertaisiksi kuviteltuihin nautintoihin. Ruokanostalgia on myös ääneen lausuttua kaipuuta eilispäivään. Aidon ruoan kategoria saa lisää painoarvoa geenimanipuloituun ruokaan liittyvien epäilyjen ja raaka-aineisiin liittyvien uhkien maailmassa.⁹⁷ Autenttisuuden nimiin vannovia ei näytä haittaavan edes se, että menestystarinoissakin ylistetty suomalainen peruna, siinä missä maissi, tomaatti ja chili ovat kaikki alun perin tuotuja uudesta maailmasta. Autenttinen asetetaan kaikkea näennäisestäikin keinotekoista ja ei-alkuperäistä vastaan. Vilpittömältä vaikuttavalla tavalla ruokanostalgialla ylläpidetään ja uusinnetaan staattisia sosiaalisia kategorioita sekä tarkoin määriteltyjä käsityksiä sosiaalisista suhteista, kuten esimerkiksi perheestä.⁹⁸

Nostalgisessa diskurssissa historian kulku mielletään rappioksi, tietyn kultaisen ajan kadottamiseksi ja menetyksen sarjaksi. Arvojen rappioon liittyy henkilökohtaisen eheyden ja varmuuden menettäminen, autenttisten sosiaalisten suhteiden kadottamiseen yksilöllisen vapauden ja autonomian rappio. Nostalgisessa diskurssissa oletetaan myös aitojen tunteiden ja niiden esteettömän ilmaisun menettäminen.⁹⁹

Johanna Mäkelän mukaan keskustelu yhdessä syömisen häviämisestä sisältää ajatuksen menneisyydestä, jolloin kaikki todella söivät yhdessä.¹⁰⁰ Myyttiseen menneisyyteen sijoittuvat perheateriat eivät vain ravinneet perheenjäseniä vaan ylläpitivät ja loivat perheen yhtenäisyyttä. Aterioinnin muutos ja sen nostalgisessa

⁹⁶ Probyn 2000, 8.

⁹⁷ Mt., 24.

⁹⁸ Mt., 25.

⁹⁹ Turner 1987, 150–151.

¹⁰⁰ Mäkelä 2002, 30.

diskurssissa oletettu rappio on saanut aikaan lähes moraalista paniikkia, joka kiteytyy pelkona perheen vähittäisestä häviämisestä ja suomalaisen ruokakulttuurin rappeutumisesta.¹⁰¹

Kun ruokailua tarkastellaan iän, sukupuolen ja luokan näkökulmista idealisoitu mielikuva perheen yhteisestä ateriasta murentuu. Sosiologi Anne Murcott on osoittanut tutkimuksessaan isobritannialaisesta ruokakulttuurista, että käsitys perheen yhteisestä ateriasta on harhaan johtava: yläluokkaan kuuluvien perheiden lapset söivät erillään vanhemmistaan ja työväenluokkaan kuuluvat perheenäidit valmistivat ja tarjoilivat ruoan, mutta eivät istuneet samaan pöytään muun perheen kanssa.¹⁰² Ajatukseen on helppo yhtyä myös Suomen kontekstissa. Keski-Pohjanmaan maaseudulla asuva mummuni istui vain harvoin samaan pöytään vieraitten kanssa, ja koko suvun yhteisillä jouluaterioillakin hän söi keittiön puolella pieneltä lautaselta ruoan tarjoilun välissä.

Kunnon ruoan pelätään syrjäytyvän ulkona syömisen ja ruokailun välipalaistumisen myötä. Johanna Mäkelän tutkimus kunnon aterian käsitteestä ja käytännöstä helsinkiläisten naisten puheessa todistaa päinvastaisesta.¹⁰³ Pohjoismainen vertaileva tutkimus syömisestä vahvistaa, ettei kunnon aterioita ole korvattu välipaloilla ja että ruoan sosiaalisuus on keskeinen osa syömistä, sen sijaan sosiaalisuutta tuotetaan perheen ohella muun muassa työpaikkojen ruokaloissa ja taukokuoneissa.¹⁰⁴ Pelon taustalla voi nähdä huolen toisen maailmansodan jälkeisen perheihanteen murenemisestä, johon myös Painonvartijoitten menestystarinoissa otetaan kantaa.

¹⁰¹ Mäkelä 2000.

¹⁰² Murcott 1997, lainattu Mäkelä 2000, 16.

¹⁰³ Mäkelä 1996.

¹⁰⁴ Mäkelä 2001, 155.

"Opettelin tutkimaan ostosvaiheessa tuotteiden rasvaprosentteja ja aloimme tehdä ruokaa kotona. Muuta ei oikeastaan tarvittu. Sain syödä tarpeekseni hyvää ruokaa ja laihtuin tasaista vauhtia. Tästä on ollut hyötyä koko perheelle, sillä nyt tiedän, että myös poikamme saa kotoa perinnöksi terveelliset ruokailutottumukset."¹⁰⁵

Koko perhe voi hyvin kevyillä eväillä. "Kaikki pitävät valmistamistani kevyistä ruoista ja mieheni laihtui ikään kuin tässä sivussa peräti 20 kiloa", kuvailee Kirsi, jonka innostus on niin tarttuvaa, että häntä paikallislehteen haastatellut toimittajakin lähti laihduttamaan Painonvartijoihin.¹⁰⁶

Menestystarinoista on luettavissa viesti, jonka mukaan kunnan perhe syö kunnan ruokaa. Kunnan perhe puolestaan koostuu isästä, lapsista ja äidistä. Kunnan ruokaan siirtymisellä on vaikutuksensa koko perheeseen. Viidessä tarinassa naisen laihduttaminen johtaa myös aviopuolison laihtumiseen "siinä sivussa". Nainen on kuitenkin se, jonka tavoitteisiin laihtuminen kuuluu ja joka myös laihduttaa aktiivisesti. Miehen laihtuminen näkyy vyötärönympäryksen vaivihkaisena pienenemisenä tai jopa punnituina kiloina, mutta siitä huolimatta nainen on se, "joka meidän perheessä puntarilla hyppelee"¹⁰⁷. Mies voi kiinnostua uusista resepteistä ja alkaa yhdessä vaimon kanssa harrastaa viikonloppuisin ruoanlaittoa kokeilumielellä, mutta nainen on se, joka esittelee tarinoissa uuden rasvattomamman ja kevyemmän ruokavalion koko perheelle. Kirsin tarinassa äitiyttä ja perhettä pohditaan laajimmin:

Orimattilalainen Kirsi Lankola oli vielä puolitoista vuotta sitten samanlaisessa tilanteessa kuin monet muutkin pienten lasten äidit. "Minulla oli jatkuvasti huono omatunto. Yritin olla riittävän hyvä äiti, vaimo ja työntekijä, vaikka itselläni oli paha olo. Aikaa ei ollut milloinkaan tarpeeksi kaikkeen. En pitänyt itsestäni huolta. Koiriakin vein lenkille juosten pää kolmantena jalkana kelloa vilkuillen, nauttimatta ulkoilusta ollenkaan. Koska lenkkeilystä, viimeisestä omasta ajastani, meni kaikki ilo,

¹⁰⁵ Painonvartijat www-sivut, Katja Karlsson -21 kg.

¹⁰⁶ Painonvartijat www-sivut, Kirsi Lankola -19 kg.

¹⁰⁷ *Painonvartijat* 2/2003, Satu Schroderus -20 kg.

jätin sen väliin milloin minkäkin tekosyyän varjolla. Ei ihme, etten pystynyt laihduttamaan, vaan kiloja tuntui tulevan koko ajan lisää.”¹⁰⁸

”Panin elämäni tärkeät asiat uuteen järjestykseen: minä, lapset, mies, koti, työ ja opiskelu. Ymmärsin, että jos minulla ei ole hyvä olla, ei ole lähimmäisillänikään. Niinpä asetin osan omista tarpeistani etusijalle. Kärkeen asetui laihdutus Painonvartijoissa, koska en ollut tyytyväinen siihen naiseen, joka minua peilistä katsoi. Lisäksi halusin harrastaa minulle tärkeää liikuntaa ja lenkkeilyä koirien kanssa ilman huonoa omaatuntoa, kelloa ja kännykkää”, Kirsi kuvailee pohdintojaan.¹⁰⁹

Nyt Kirsin tilanne on aivan toinen. Hän tekee lyhennettyä työpäivää, jotta saa olla enemmän lastensa kanssa ja hoitaa kotityöt rauhallisesti. Palveluskoiraharrastus tuottaa taas iloa. Ja mikä parasta, Kirsi laihdutti muutamassa kuukaudessa 19 liikkiloan pois Painonvartijoissa. ”Koko perheellä on varmasti mukavampaa nyt, kun äiti on kunnossa”, hän sanoo tyytyväisenä.¹¹⁰

Vaikka ratkaisuna pahaan oloon esitetäänkin naisen omien tarpeiden asettamista etusijalle, äidin hyvinvointi johtaa koko perheen hyvinvointiin. Äitiyteen ja naiseuteen kohdistuvia epärealistisia odotuksia ja myyttejä tarinassa ei pureta millään tapaa. Muutoksen kärkeen asettuu laihduttaminen Painonvartijoissa. Naiselle näyttäisikin olevan suositellumpaa olla se, joka ruokkii muita eikä olla niin kiinnostunut oman nälän tyydyttämisestä. Perheettömän Pia-Marin tarinassakin päädytään lopussa haaveilemaan omasta perheestä:

”Toki haaveilen myös perheestä. Haaveilen onnellisesta ja toimivasta parisuhteesta, lapsista ja kodista. -- Lähes kaikki ystäväni ovat vakiintuneet ja perustaneet perheen. Täytyy myöntää, että tunnen välillä olevani aika yksin. Mutta en etsi pakonomaisesti miestä rinnalleni, vaan olen jäänyt pikemminkin odottavalle kannalle. En ole harmissani, sillä minulla on paljon ystäviä ja kaikenlaista ”äksöniä” ympärilläni. Olen kuitenkin jo sen ikäinen, että kaipaisin elämääni jo muutakin sisältöä. Elämä voisi alkaa jo pyöriä jonkun toisenkin henkilön ympärillä – ei vain minun...”, Pia-Mari hymyilee.¹¹¹

¹⁰⁸ Painonvartijat www-sivut, Kirsi Lankola -19 kg.

¹⁰⁹ Painonvartijat www-sivut, Kirsi Lankola -19 kg.

¹¹⁰ Painonvartijat www-sivut, Kirsi Lankola -19 kg.

¹¹¹ *Painonvartijat* 1/2004, Pia-Mari Laamanen -15 kg.

Pia-Marin tarina kiteyttää jotain, mikä on epäsuorasti luettavissa menestystarinoitten perheaterian idyllisistä kuvauksista. Tarinan loppulauseissa haaveillaan siitä, että elämä vähitellen alkaisi pyöriä jonkun toisenkin henkilön ympärillä. Korostaessaan perheateriaa menestystarinat tekevät eron itseään ruokkivan yksinäisen, onnettoman ja lihavan naisen ja toisia ruokkivan, onnellisen perheen ympäröimän, hoikan naisen välille. Terveenä ja moraalisen vaihtoehtona jokaiselle naiselle Painonvartijat-ruokapuheessa esitetään ehdottomasti jälkimmäinen.

2.6. Kolme syömisen tapaa

Aineistostani nousee esiin kolme syömisen tapaa: vanhat ruokailutottumukset, ihmedieetit ja uudet ruokailutottumukset. Syömisen tavat eivät kuitenkaan ole selvärajaisia, vaan ne ovat keskenään ristiriitaisia ja rajoiltaan häilyviä. Myös menestystarinoissa kuvatussa pysyvässä painonhallinnassa erilaiset syömisen tavat liukuvat toisiinsa. Uudet ruokailutottumukset vaihtuvat helposti vanhoihin menestyjän innostuessa vaikkapa leipomaan joulua varten ja laihduttaminen on jälleen edessäpäin samaan tapaan kuin epäilyttävinä pidettävissä ihmedieeteissä. Raja pysyvän painonhallinnan ja ihmedieettien välillä on keinotekoinen. Menestystarinoissa esiintyviä syömisen tapoja olen ryhmitellyt seuraavan sivun taulukossa.

	Väärin syöminen		Oikein syöminen
	<i>Vanhat ruokailutottumukset</i>	<i>Ilmedieetit Kaalisoppakuurit</i>	<i>Uudet ruokailutottumukset</i>
Syöminen	irrationaalista, impulssinomaista	rajoitettua, kiellettyä	rationaalista ja suunniteltua, mikään ei ole kiellettyä.
Ruoka	valtavat annokset, einekset, roskaruoka	pienet tai olemattomat annokset	reilut annokset/kohtuulliset annoskoot, itse tehty, kunnan ruoka
Tunteet	suru, yksinäisyys, paha olo, kärsimys	paha olo, kärsimys	onnellinen, iloinen, energinen
Terveys	heikko	pelkää sairastuvansa	parempi, erinomainen
Perhe	voi huonosti	voi huonosti	voi hyvin ja syö yhdessä
Nälkä	aina nälkäinen	aina nälkäinen	aina kylläinen
Kesto	koko edeltänyt elämä tai lapsuuden kodista lähtemisen jälkeen alkanut aika aina laihdutus päätökseen asti	hetkittäistä, maanantain, viikon	pitkäjänteistä, loppu elämän ajan

Taulukko 2.6

Painonvartijat-ruokapuhe tuottaa varsin stereotyyppisen kuvan naisista syöjinä, jotka valitsevat lautasilleen ”kevyitä vaihtoehtoja”: salaattia, kasviksia, kanaa, kalaa. Toisaalta naisten kuvataan himoitsevan makeaa suklaata. Kevyet vaihtoehdot on yleensä liitetty naisiin, kun taas suuret annokset, raskas ruoka, liha ja makkarat puolestaan miehiin.¹¹² Uusissa ruokailutottumuksissa pitäytyvät menestyjät rikkovat kulttuurisia odotuksia vain silloin kun syövät yllättäen enemmän kuin aviopuolionsa, mutta senkin he saavat anteeksi kun lautaselle on valittu kevyitä vaihtoehtoja.¹¹³

Laihduttamisessa epäonnistumisen stigma asetetaan menestystarinoissa vahvasti yksilöön. Sen sijaan onnistuneella laihduttamisella on vaikutuksensa yksilöä laajempaan joukkoon. Naisen ruokailun rajoittamisen opettelun kautta toteutettava ruumiin ulkoisten rajojen kontrolloiminen heijastelee naisen oletettua sisäistä maailmaa ja sosiaalisten suhteiden tilaa. Uusissa ruokavalinnoissa korostuvat

¹¹² Lupton 1996, 104.

¹¹³ *Painonvartijat* 3/03, Hilikka Kaivolin -28 kg.

rasvattomat valinnat ja kohtuudella nautitut makeat herkut. Suomalainen kotiruoka ja puhtaat raaka-aineet esitetään nostalgisessa diskurssissa laihduttajalle parhaana vaihtoehtona. Roskaruoan ja einesten sijaan laihduttajan perheessä nautitaan kunnan kotiruokaa. Kunnan ruoan käsitteeseen sisältyy ajatus perheen äidin itse alusta lähtien valmistamasta ruoasta, joka on rasvatonta ja vähäsuolaista ja joka nautitaan yhdessä koko perheen kanssa. Kunnan ruokaan kuuluvat kasvikset, peruna, ruisleipä ja kala tai kana. Laihduuttamisesta ei ole hyötyä ainoastaan perheen äidille, vaan koko perheelle kun mies laihtuu ”siinä sivussa” ja lapset saavat terveelliset ruokatottumukset perintönä kotoaan. Yhdessä nautittu ja äidin rakkaudella valmistama perheateria heijastelee perheen suhteiden tilaa.

Susan Bordo on antropologi Mary Douglasin ruumiin ja yhteisön rajoja koskevan teorian perusteella esittänyt, että ruumiin rajojen kontrollointi ja ylläpito olisi kaikkein intensiivisintä silloin, kun yhteisön ulkoiset rajat ovat uhattuina.¹¹⁴ Toiseksi hän on esittänyt, että naisen nälkä tulee erityisen tarkastelun kohteeksi sellaisina aikakausina, joina vakiintuneet sukupuolisuhteet ovat jollain tapaa uhattuina.¹¹⁵ Bordon väitteiden kautta voi ymmärtää menestystarinoissa toistuvia äitiyden, perheen ja heteroseksuaalisen parisuhteen teemoja. Toiston avulla ylläpidetään ja tuotetaan normatiivista käsitystä perheestä, joka koostuu kahdesta toisiaan täydentävästä eri sukupuolta olevasta vanhemmasta ja heidän lapsistaan.

¹¹⁴ Bordo 2003, 199.

¹¹⁵ Mt., 206.

3. VAATE, IDENTITEETTI JA PUKEUTUMINEN

"Yhtäkkiä kaikki vanhat, pieniksi käyneet vaatteeni mahtuivatkin päälleni. Osa jopa roikkui hassusti. Ostin monen vuoden jälkeen ensimmäiset bikinit ja farkut. Enää minun ei tarvitse peittää, vaan saan päinvastoin paljastaa ja korostaa... Tuntui aivan siltä, kuin vanha kuoreni olisi murentunut ja kadoksissa ollut hehkeä kukka olisi puhjennut yhä ehompana loistamaan."¹¹⁶

Tässä luvussa tarkastelen lihavan ja laihan ruumiin kerrostumia Painonvartijoiden menestystarinoissa. Analysoin laihduttaneiden naisten normeja rikkovia ja niitä tavoittelevia ruumiillisuuksia pukeutumisen ja riisuutumisen kuvausten kautta. Vaatteita käytetään tarinoissa kuvailemaan sekä naiseuden normien tavoittelussa epäonnistumista että normien mukaista tai sitä ainakin lähestyvää hoikkaa olemista. Minkälaisena painonvartijan identiteetti näyttäytyy menestystarinoissa? Miten tarinoissa tuotetaan ulkonäköä, sukupuolta ja seksuaalisuutta sääteleviä normeja vaatteiden kautta?

3.1. Pukeutuminen sosiaalisena käytäntönä

Pukeutuminen on vaatteiden valintaa jotain tiettyä tilannetta varten. Väärin pukeutuneena olo voi olla epämukava, sillä silloin ihminen altistuu ympäristön paheksunnalle, naurulle ja jopa hyljeksinnälle. Pukeutuminen on siten aina sosiaalista ja paikantunutta toimintaa. Pukeutumista on mahdotonta tarkastella irrallaan ruumiista, sillä juuri pukeutumisen konventiot ja säännöt tekevät ruumiista kulttuurisesti tunnistettavan ja merkityksellisen. Sääntöjen noudattaminen tekee ruumiista kunniallisen ja tiettyyn sosiaaliseen tilanteeseen sopivan.¹¹⁷ Säännöt eivät kuitenkaan ole kaikille samat, vaan vaihtelevat muun muassa sukupuolen mukaan. Myös ihmisen ikä, asema, luokka ja ruumiin koko asettaa lisää sääntöjä

¹¹⁶ Painonvartijat [www-sivut](#), Marja Laakso -10 kg.

¹¹⁷ Entwistle 2001, 35.

kulttuurissamme sopivana pidetylle pukeutumiselle. Lihavalta ja hoikalta odotetaan erilaista pukeutumista.

Vaate sijoittuu yksityisen ja sosiaalisen rajalle, sillä vaikka vaate toimii identiteetin ilmauksena, sitä säätelevät myös sosiaaliset ja moraaliset sopimukset. Vaatetta voi pitää myös johonkin ryhmään kuulumisen tai ryhmän ulkopuolelle joutumisen symbolina. Vaatteesta puhutaan monesti moraalisin käsittein. Vaate voi olla esimerkiksi sopiva tai kunnollinen. Sosiaalista vuorovaikutusta ohjaavat noloistumisen ja häpeän tunteet, jotka eivät johdu ainoastaan vaatevalinnoissa tapahtuneesta inhimillisestä erehdyksestä vaan siitä, että yksilö epäonnistuu yhteisön moraalisten sääntöjen noudattamisessa.¹¹⁸ Toisaalta pukeutuminen voi saada aikaan myös nautintoa. Sääntöjen noudattaminen, niiden taitava kiertäminen ja taivuttaminen voi tuottaa myös onnistumisen tunnetta ja saavuttaa hyväksyntää siinä ryhmässä, johon yksilö haluaa kuulua.

Ajattelen vaatetta jonain, joka tekee ruumiin rajat näkyviksi, mutta samalla myös hämärtää niitä. Vaatevalinnoilla voi halutessaan kiinnittää katsojan huomion ruumiin pintaan ja sen muotoihin tai pysäyttää katseen vaatteeseen. Vaatteella voi peittää ja paljastaa. Vaatteen käsite kattaa käsittelyssäni konkreettisten vaatteiden lisäksi myös ruumiin koristelun ja muokkauksen ja näin ollen myös laihduttamisen. Ajattelen, että vaatetta ei voikaan kokonaan erottaa sitä kantavasta ruumiista, vaan, että nämä kaksi ovat erottamattomasti toisiinsa kietoutuneita. Laihdutuskertomusten tarkasteleminen juuri vaatteen käsitteen kautta tuo esiin mielenkiintoisella tavalla ruumiin ja vaatteen välisen yhteyden.

¹¹⁸ Mt., 47–48.

3.2. Laihuttaminen ja muutoksen romanssi

Yhdysvaltalaisen asenteet lihavuutta kohtaan jyrkkenivät entisestään 1960-luvulla. Historioitsija Roberta Pollack Seidin mukaan muutosta vauhdittivat käsitykset siitä, mitä muutoksia laihtuminen aiheuttaisi aiemmin lihavan ihmisen elämässä. Laihtumiseen alettiin liittää yhä voimakkaammin nuoruuden, kauneuden, elinvoiman ja onnellisuuden tavoittelu. Laihtuminen sai lähes myyttisiä piirteitä. Kuvaavaa oli, että myös tutkijat heräsivät kysymään, miten lihavat erosivat laihoista. Pelkät tutkimusasetelmat paljastivat, miten syvään juurtuneista ennakkoluulosta olikaan kyse. Eräässä vuonna 1967 toteutetussa tutkimuksessa todettiin, että älykkyydosamäärällä ja yliopistomenestyksellä ei ole mitään tekemistä ihmisen painon kanssa. Kuitenkin pelkkä tutkimusasetelma oletti, että älykkyyden, suoriutumisen ja painon välillä voisi olla jokin yhteys.¹¹⁹

Seid nimittää myyttiä muutoksen romanssiksi (*romance of self-transformation*). Laihdutus kirjallisuuden teemana muutoksen romanssi ei ollut 1960-luvullakaan mitenkään uusi, olihan laihdutustarinoita julkaistu jo 1920-luvulta alkaen. Teema ja sen tukema myytti laihtumisen vaikutuksista elämään saavutti kuitenkin aiempaa laajemman kannatuksen. Nekin harvat äänet, jotka yrittivät kyseenalaistaa myytin todenperäisyyden, vaiennettiin, ja mielipiteet, joiden mukaan laihtuttajan kannattaa odottaa vain yhtä asiaa: painon pudotusta, ohitettiin.¹²⁰

Menestystarinoissa muutoksen romanssi on vahvasti läsnä. Menestystarina lajityyppinä rakentuu muutoksen romanssin ajatuksen varaan. Jos laihtumisen

¹¹⁹ Seid 1989, 161.

¹²⁰ Mt., 162.

tuloksena olisi pelkkä painon pudotus, kyse ei enää olisi menestystarinasta lajityypin tarkoittamassa merkityksessä. Käsitteenä muutoksen romanssi on osuva, koska se kuvaa hyvin laihduttamiseen liittyvää viehätystä ja vetovoimaa, jota puolestaan ei olisi ilman laihduttamiseen liitettyä lupausta paremmasta tulevaisuudesta. Muutoksen romanssilla voidaan käsittää myös laihduttamiseen liittyvää lupausta uudesta menestyksestä parisuhdemarkkinoilla. Kolmanneksi romanssi kattaa myös laihduttamalla uudelleen luodun suhteen itseensä, muutoksen itseinhosta itsetyytyväisyyteen. Lisäksi käsite sisältää ajatuksen yksilön itse itselleen tekemästä muutoksesta. Menestystarinoissa toistetaan muutoksen romanssin kaikkia näitä puolia.

3.3. Itku sovituskopissa – menestystarina ja normeista poikkeaminen

Lopullisesti Sarita hermostui kiloihinsa, kun hän tarvitsi syksyllä 2000 uusia vaatteita ikuisten äitiyshousujen ja verkkareiden tilalle, olihan kuopuskin jo 8 kuukauden ikäinen. ”Farkkuja en ollut pitänyt enää kymmeneen vuoteen, mutta kunnolliset suorat mustat housut kangastelivat mielessäni. Nehän hoikentaisivatkin mukavasti. Eipä ollut mustia minun koossani. Lopulta sovitin 46/48-numeroisia ruskeita housuja. Ne olivat sen kaupan avarin malli. Minulta pääsi itku sovituskopissa, sillä vaikka sain housut tungettua jalkaan, ne näyttivät kamalilta ja minun oli vaikea riisua niitä – niin ahtaat ne olivat.”¹²¹

Laihdutuspäätös syntyy tarinoiden mukaan usein juuri kaupan sovituskopissa. Ahtaat vaatteet viestivät naisille selvästi, että he poikkeavat normeista. Sen sijaan että vika olisi kaupan valikoimissa tai ulkonäkönormeissa sinänsä, naiset päätyvät muuttamaan itseään. Menestystarinoiden mukaan on nöyryyttävää ostaa uusia suurempia vaatteita pieneksi käyneiden tilalle. ”Isojen tyttöjen” liike, XL-osasto ja ”norsuosasto” esiintyvät tarinoissa paikkoina, joissa ostosten tekeminen saa henkilön vannomaan, ettei palaa liikkeeseen enää koskaan. Menestyjät kertovat,

¹²¹ Painonvartijat www-sivut, Sarita Hurri -27 kg.

miten heidän oli ennen laihtumista mahdotonta käyttää vaatteita, joista pitivät. Sen sijaan heidän piti tyytyä niihin vaatteisiin, jotka mahtuivat päälle. Kokonumeroiden loppuessa kaupan tavallisesta valikoimasta siirtyminen erikoisliikkeisiin tai vaatekaupan erityisosastolle on menestystarinan naiselle kauhistus, osastoista ei käytetä kauppaketjujen mallistoille antamia, usein positiivisia nimiä, vaan omia, mutta yleisesti tunnettuja halventavia nimityksiä. Vaatteita kuvaillaan telttamalleiksi tai kaavuiksi ja niitä pidetään mauttomina ja nuorelle ihmiselle sopimattomina.¹²² Nuorekkuuden voi kuitenkin saavuttaa uudelleen laihtuttamalla takaisin nuoruuden mittoihin.

Tarinoissa tyylikkyys nidotaan nimenomaan laihtuttamisen jälkeiseen elämään. Yhdessä tarinoista kerrotaan, miten tarinan päähenkilö käytti ennen laihtuttamista valtavia koruja ja meikkasi paksusti. Laihtuttamisen jälkeen hän myöntää käyttävänsä ehostusta edelleen, mutta aiempaa hillitymmin. Samoin korut ovat pienentyneet eivätkä vaatteet ole mahtipontisia, vaan ”niukkalinjaisuudessaan vähäeleisiä”. Valtavat korut ja paksu meikki kuuluvat menneisyyteen siinä missä 12 numeroa suuremmat vaatteetkin. Kontrastina pienentyneisiin koruihin ja hillittyyn meikkiin menneisyys esitetään mahtipontisena ja mauttomana. Vaatteiden niukkalinjaisuudessaan vähäeleisyys kuulostaa klassisen tyylikkäältä. Tyylikkyys tulee ansaita tahdonvoimalla ja itsehillinnällä, se ei tule luonnostaan, eikä taatusti kuulu lihavalle.

Sitten tuli aika etsiä kauniita vaatteita joulujuhliin. "Kauhistuin, kun jouduin siirtymään XL-osastolle, jonka vaatemallit eivät miellyttäneet minua. Nuorena ihmisenä en halunnut verhoutua telttamekkoihin ja -jakkuihin. Kun vielä näin itsestäni erittäin epäimarteleavan valokuvan, olin valmis toimimaan. Oli aika hoitaa painoasia kuntoon."¹²³

¹²² Ks. myös Colls 2004, 592.

¹²³ Painonvartijat www-sivut, Karoliina Norrgård -32 kg.

Viimeinen pisara laihdutus päätöksen syntymisessä oli, kun hänen piti löytää kauniit vaatteet veljensä häihin. "Menin ensin tavalliseen vaatekauppaan. Minulla oli itsestäni hoikempi mielikuva kuin minkä peili kaupassa kertoi. Ei löytynyt tarpeeksi suuria kokoja. Siirryin "isojen tyttöjen" liikkeeseen. Siellä oli kokoja, mutta mallit eivät olleet mieluisia. Lopulta sain ahdettua itseni erään pienen putiikin suurimpaan mekkoon. Myyjä tuli katsomaan ja totesi laittamattomasti, että 'menihän se kiinni ja on ihan hyvä, mutta saisikohan noita rintoja hissattua mitenkään ylemmäs?' Tokaisin hänelle kiitokset avusta ja painelin ulos ovesta."¹²⁴

Eräässä menestystarinassa kerrotaan päähenkilön joutuneen lihavana pohtimaan usein ajattelevatko muut ihmiset, että miksi noin nuori ihminen on päästänyt itsensä tuonnäköiseksi.¹²⁵ Lihavuudessa on ehdottomasti jotain hävettävää ja siihen täytyy olla jokin syy. Ruumiin kokoa koskevien normien syntyä 1800-luvun englantilaisessa kirjallisuudessa tutkinut Joyce L. Huff kirjoittaa narratisoivasta katseesta (*narrativizing gaze*), jonka alaiseksi lihava subjekti joutuu läskifoobisessa kulttuurissa. Lihavaan kohdistuvassa narratisoivassa katseessa on kyse määrittelyvallan käytöstä. Katseen käyttäjän oivallus on, että lihavan täytyy syödä liikaa ja että hänellä täytyy olla jokin psykologinen tai muu syy ylensyömiselle. Sisäistä vikaa on turha yrittää kätkeä, sillä lihava ruumis paljastaa sen katsojalle yrityksistä huolimatta. Lääketieteellinen diskurssi täydentää määrittelyvallan käyttöä lainaten arvovaltansa katsojan käyttöön. Katsoja luo siten täyden ymmärryksen lihavan naisen tilasta: "her will (she's addicted), her history (she's frustrated), her perception (she can't see herself as she really looks), her prognosis (she's killing herself)."¹²⁶ Narratisoivalla katseella lihava liitetään ryhmään, joka poikkeaa normista.

¹²⁴ Painonvartijat www-sivut, Maria Laakso -21 kg.

¹²⁵ Painonvartijat www-sivut, Maria Laakso -21 kg.

¹²⁶ Huff 2001, 51.

Ennen laihduttamista käytetyt löysät vaatteet tekevät ruumiin rajat hämäräksi ja naiset kertovat välttäneensä tilanteita, joihin liittyy itsensä paljastaminen vaatekerrosten alta, kuten uintia ja saunomista. Toisaalta naiset kertovat, että lihavana heidän oli vaikea saada itsensä esiin kilojensa takaa. Ulkoisen olemuksen ja sisäisen minuuden koetaan olevan ristiriidassa keskenään. Ratkaisu ongelmaan on laihduttaminen.

"Komea nainen", oikea "amatsoni", "iso nainen" ovat määreitä, joita Sariin liitettiin hänen aikuistuuksaan ja siirtyessään työelämään. "Vihaan noita huomautuksia, joita sain ennen laihtumistani kuulla. Tiedän, ettei niitä aina tarkoitettu loukkaaviksi, mutta sitä ne olivat. Niissä oli selkeä tai kätkeyty viesti siitä, että minä poikkeen normeista. Tuntuu alentavalta, kun ulkomuotoon kiinnitetään enemmän huomiota kuin persoonaan. Jouduin tekemään työtä saadakseni pituuteni ja leveyteni takaa esiin sen, että 'hei, minä olen täällä; minä olen Sari ja ajattelen näin'", hän innostuu selittämään.¹²⁷

Yllä Sari kritisoi osuvasti muiden ihmisten tapaa huomautella hänelle. Hän kuvailee lihavana olleensa kaiken aikaa pituutensa ja leveytensä takana. Pituutta ja leveyttä kuvataan lainauksessa jonain varsinaisesta persoonasta irrallisena olevina vikoina, jotka estävät persoonallisuuden näkymisen. Kertomuksen minä on jotain muuta kuin leveä ruumis. Liikakilojen erillisyyttä itsestä tulee hyvin esiin myös kertomuksen käännekohtassa, jossa peilikuvaansa tarkasteleva nainen päättää liittyä Painonvartijoihin päästäkseen eroon lihavuudesta: "Peilistä heijastuva kuvani muuttui päivä päivältä laajemmaksi ja vähemmän miellyttäväksi".¹²⁸ Tässä peilistä heijastuva kuva on se, joka laajenee, ei ruumiillinen kokemus itsestä. Laihdutus päätös syntyykin tarinoissa usein juuri silloin kun tarinan henkilö katsoo itseään ulkopuolisen silmin. Esimerkiksi peilikuva tai jokin tietty valokuva voi synnyttää päätöksen liittyä Painonvartijoihin.

¹²⁷ *Painonvartijat* 3/2003, Sari Pentinmäki -37 kg.

¹²⁸ *Painonvartijat* www-sivut, Sari Suutari -52 kg.

Kulttuurintutkija Le'a Kent kirjoittaa lihavien naisten representaatioita analyysoivassa artikkelissaan, miten kuvaavaa on se, että jokaisen lihavan sisällä väitetään asuvan laihan persoonan, joka vain odottaa pääsyään pois. Väitteen mukaan ihmisen sisin ei koskaan voi ollakaan muuta kuin laiha. Lihavaa persoonaa ei yksinkertaisesti ole olemassakaan. Laihdutustarinoiden kuvituksena käytetyt ennen ja jälkeen -kuvat, kuten menestystarinatkin, merkitsevät lihavan ruumiin ikuisesti menneisyyteen kuuluvaksi. Ruumiillisuus kaikessa raadollisuudessaan lankeaa lihavan ruumiin kannettavaksi. Liiallisesta ruumiillisuudesta on päästävä eroon, jotta yksilö voisi todella tulla olemassa olevaksi.¹²⁹

Löysät vaatteet toimivat suojana ympäröiviä katseita vastaan. Toisille löysät vaatteet kuten verkkarit, XL-kokoiset T-paidat ja äitiyshousut ovat kuitenkin liikaa ja antavat syyn ryhtyä laihduttamaan.

Vaatekaupat olivat kauhun paikkoja. Kokonumerot eivät tahtoneet riittää ja Tiina kertookin viettäneensä suurimman osan aikaansa löysissä trikooverkkareissa.¹³⁰

Muutaman viikon kuluttua Ulla meni päättäväisenä Painonvartijoiden ryhmätapaamiseen. "Lyllersin paikalle XL-kokoisessa T-paidassani ja äitiyshousuissa. Huokailin onnetonta tilannettani, mutta minulle sanottiin reippaasti, että ensi viikolla on jo toisenlaiset lukemat. Se piti paikkansa."¹³¹

Äitiyshousut ovat jotain väliaikaista, joista eroon hankkiutuminen kuvastaa erottautumista niistä naisista, jotka lakkaavat huolehtimasta itsestään lasten hankkimisen jälkeen. "Mukavasti hoikentavat" ja "kunnolliset mustat housut" ovat normaaleja ja äitiyshousut tai löysät verkkarit poikkeamia. Laihduttamisen jälkeen eräs menestyjistä pohtiikin syytään seuraavasti:

¹²⁹ Kent 2001, 135.

¹³⁰ Painonvartijat www-sivut, Tiina Hokuni -45 kg.

¹³¹ Painonvartijat www-sivut, Ulla Toivanen -35 kg.

Kaunis Satu ei ollenkaan allekirjoita ajatusta, että hänellä olisi kosmetologina ollut ammatillisia paineita laihduttaa. ”Halusin ehkä olla trendikäs äiti. Se oli varmaan oman minän hakemista; joskus olin ollut hoikka ja muisto siitä kolkutti jossain alitajunnassa.”¹³²

”Olla trendikäs äiti” kietoutuu Sadun tarinassa erottamattomasti muistoon hoikasta olemuksesta, joka hänellä oli ennen kahta raskautta. Trendikkään äidin tulisi näyttää siltä kuin hän ei olisi koskaan synnyttänytkään. Laihduttaminen on usein nostalginen teko, pyrkimystä palata aikaan, jolloin henkilö oli laihempi. Vaikka ajatukset ovat uskomattomassa tulevaisuudessa, laihduttaja katsoo aina menneisyyteen.¹³³ Painonvartijoiden menestystarinoissa nostalgia ilmenee paitsi perinteisen kotiruoan kaipuuna ja paluuna yksinkertaisten ja hallittavissa olevien ruoka-aineiden pariin, myös kaipuuna kertaalleen menetettyyn hoikkaan ruumiiseen.

Tarinoissa asetetaan jatkuvasti vastakkain menneisyyteen kuuluva groteskiltakin näyttävä naiseus ja tarinoiden nykyisyyteen liittyvä tyyli hallitseva hillitty naisellisuus. Ensimmäistä kuvastavat verkkarit ja äitiyshousut, itsestään huolehtimatta jättäminen, jälkimmäistä uudet vartalonmyötäiset ja tyylikkääät vaatteet. Niin nöyryyttävää kuin onkin menestystarinoiden mukaan kulkea äitiyshousuissa vielä 8 kuukautta kuopuksen syntymän jälkeen, on nöyryyttävää ostaa uusia suurempia vaatteita pieneksi käyneiden tilalle.

¹³² *Painonvartijat* 2/2003, Satu Schroderus -20 kg.

¹³³ Schwartz 1986, 307.

3.4. Juhlapuku kuin kevyt henkäys – menestystarinat ja kuluttamisen nautinnot

Sen lisäksi, että Sari kokee olevansa entistä energisempi, hän kokee naisena astuneensa ulos kuorestaan. "Voin sanoa puhtaalla omallatunnolla, että olen tyytyväinen nykyiseen olemukseeni. Vihdoinkin saan iloita kauniista, vartalonmyötäisistä vaatteista. Päätin ostaa kuvastossa näkemäni juhlapuvun, joka oli kuin kevyt henkäys. Oli upeaa, kun vaatekaupassa sain kuulla myyjältä, että se sopi hyvin kapeaumaiselle vartalolleni. Vielä vuosi sitten mokoma huomautus olisi tuntunut valheelta. Nyt uskalsin ottaa kohteliaisuuden iloisena vastaan, koska minulla tosiaan on monta kokonumeroa kapeampi vyötärö."¹³⁴

Ympäristö huomasi melko pian Susannan uudistuneen ulkomuodon. "Sinkkuäidin itsetuntoa nosti ihmeellisesti se, että miehet huomasivat minut myönteisessä mielessä. Kaikin puolin löysin aivan uuden minän olemustani kahlinneiden kilojen alta. Nyt koen, että kun sain tämän asian hoidettua kuntoon, pystyn mihin tahansa muuhunkin. Suorastaan pursuan uusia suunnitelmia".¹³⁵

Menestystarinoissa laihduttaneista naisista sukeutuu varsinaisia shoppailijoita. Uusien vaatteiden ostamisen helppoutta korostetaan ja tarinoissa vakuutetaan, että "hoikempana on paljon helpompaa löytää kauniita ja naisellisia vaatteita". Laihdutettuaan naiset voivat jälleen ostaa paljastavia vaatteita: hihattomat topit, minihameet, bikinit ja farkut mainitaan useissa tarinoissa erikseen. Katariina Kyrölä on *7 päivää* -lehden laihdutusjuttuja analysoineessa artikkelissaan kirjoittanut, miten jutuissa kuvataan naisten kulutustavoissa tapahtuvaa muutosta. Niissä naisten lihavuuden taustalla oletettu liiallinen ruokahalu suunnataan soveliaammalle taholle, ulkonäköteollisuuteen.¹³⁶

"Käytän aika paljon farkkuja ja vartalonmyötäisiä vaatteita. Ennen en kehdannut pitää koskaan esimerkiksi hihatonta paitaa, mutta nyt tuli kuljettua lähes koko kesä hihattomissa topeissa. Se tuntui aika ihanalle", Teija kertoo.¹³⁷

¹³⁴ Painonvartijat www-sivut, Sari Ranta -15 kg.

¹³⁵ Painonvartijat www-sivut, Susanna Partanen -12 kg.

¹³⁶ Kyrölä 2004, 33.

¹³⁷ *Painonvartijat* 4/2003, Teija Lehtonen -36 kg.

Aineistoni laihduttaneet naiset korostavat mielellään naisellisuuttaan uusilla vaatteilla. Aikaisempaa paljastavammissa vaatteissa kulkeminen kiinnittää niin miesten kuin muiden naistenkin huomion. Myönteiset kommentit todistavat, että nainen onnistuu täyttämään naisellisuuden normit. Menestystarinoissa naiseksi tullaan laihduttamalla tai laihduttamalla sisäinen nainen pääsee esiin uudella tavalla – yhtäkaikki laihduttaminen tekee naisesta jollakin tapaa naisellisemmän. Todistuksena tästä muutoksesta toimivat miesten myönteiset huomionosoitukset ja uusista vartalonmyötäisistä vaatteista saatu nautinto. Lihavalle osoitetut myönteiset huomionosoitukset ovat menestystarinoissa valheellisia – vasta laihtunut voi olla varma, että huomionosoitus on aito.

Uusi hoikka olomuoto kannustaa naisia aloittamaan myös uusia liikuntaharrastuksia.

"Uskaltauduin ensimmäisen kerran vuosiin jumppasalille. Siitä lähti urheiluharrastukseni uuteen nousuun. Nykyisin käyn jumpassa pari kertaa viikossa. Kerran viikossa hölkkään ja väliaikoina saa kotona oleva kuntopyörä vauhdikasta kyytiä. Polvet kestävät kyykkyyn menon ja nilkat juoksemisen. Mikä voisi olla parempi palkinto kuin oman terveyden paraneminen!"¹³⁸

"Vähitellen uskaltauduin myös uimaan 7-vuotiaan poikani kanssa. Mieliala nousi samassa suhteessa kuin painokäyrä aleni. Pääsin eroon liian tutuksi käyneestä "telttamuodista" ja vaatekaappi alkoi täyttyä uusista, pienemmistä vaatteista."¹³⁹

Uimahalleihin ja jumppasaleille uskaltaudutaan kilojen karistessa ehkä ensimmäistä kertaa kymmeneen vuosiin. Urheiluvaatteista uimapuku peittää vähiten paljasta ihoa ja on aivan ihon myötäinen, mikä tekee lihavuuden peittämisen vaikeaksi. Ehkä juuri siksi uinti nousee menestystarinoissa esiin todisteena uudesta ryhmästä, johon nainen saa laihduttamisen myötä kuulua.

¹³⁸ Painonvartijat www-sivut, Maikki-Noora Karviainen -31 kg.

¹³⁹ Painonvartijat www-sivut, Susanna Partanen -12 kg.

Karoliinan tarinassa korostetaan laihduttamisen tuomaa rohkeutta tarttua uusiin haasteisiin. Tina-Marina kuvailee, miten paljon mieluisampaa on nousta yhtyeen kanssa esiintymislavalle uudessa olomuodossaan kuin 30 kiloa sitten, ja Annikkikin aloitti pitkän tauon jälkeen yksinlaulun uudelleen normaalipainoon päästyään. Sarille normaalipainoon pääsy on tuonut uutta itsevarmuutta työtilanteissa, yleisön edessä. Esillä olo ei ole menestystarinoiden mukaan kiusallista, kunhan esiteltävänä oleva vartalo on hoikka ja terve. Aivan kuten luvun alussa lainatussa tarinassa kerrottiin, laihduttanut voi hyvillä mielin ostaa uudet bikinit ja farkut ensimmäistä kertaa moneen vuoteen, sillä ”enää minun ei tarvitse peittää, vaan saan päinvastoin paljastaa ja korostaa”¹⁴⁰.

3.5. Musta lyhyt satiiniyöpaita – menestys parisuhdemarkkinoilla

Positiivisten huomionosoitusten lisäksi myös (terve)seksuaalisuus tuntuisi olevan varattu laihduttaneelle naiselle. Vaikka useissa tarinoista korostetaankin, miten tärkeää naiselle oli tulla kumppanina hyväksytyksi jo ennen laihduttamista, ihailevat katseet ja seksikkyyys on tarinoissa varattu laihduttaneelle:

”Joulupukkikin huomasi laihtumiseni”, nauraa Mari lopuksi. ”Enää ei tullut joulupaketeista villasukkia, kirjoja ja suklaata, vaan uusi digitaalivaaka ja musta lyhyt satiiniyöpaita...”¹⁴¹

”Toki on kiva kuulla, että näyttää hyvältä, ja on ihanaa kokeilla taas uusia pienempiä vaatteita! Mutta se ikävä puoli tässä tietysti on, että rinnat pienuivat melkein yhdellä kuppikoolla. Ne olisin mielelläni pitänyt”, Anne kikattaa.¹⁴²

Samalla kun aineistossa painotetaan naisen omaa valintaa ryhtyä laihduttamaan ja vapautta määritellä oma tavoitepainonsa sekä laihduttamisen jälkeistä uutta

¹⁴⁰ Painonvartijat www-sivut, Marja Niskanen -10 kg.

¹⁴¹ Painonvartijat www-sivut, Maria Laakso -21 kg.

¹⁴² *Painonvartijat* 1/2004, Anne Suomalainen -12 kg.

intoa tarttua uusiin haasteisiin, nainen palautetaan huolellisesti heteroseksuaaliseen parisuhteeseen (tai toiveeseen siitä). Muutoksen romanssi liittyy tarinoissa vahvasti seksuaalisen vetovoiman lupaukseen. Menestystarinoissa nainen on olemassa toiselle eikä vain itselleen. Kuten erään tarinan menestyjä kertoo: "Mieheni mielestä miesten pitäisi perustaa painonvartijoiden oma faniklubi. Niin upeat rouvat he ovat saaneet itselleen!" Samalla kun naisia kehoitetaan ottamaan elämänsä omiin käsiinsä ja astumaan esiin elämää rajoittaneitten kilojen takaa, sukupuoliroolien turvallisia raja-aitoja pidetään yllä konservatiivisella parisuhdepuheella. Laihuttaneen naisen hoikka olemus rakennetaan katsottavana olevaksi uusien vartalonmyötäisten vaatteiden kuvailun kautta, eikä katseenhaltijaa tarvitse etsimällä etsiä, sillä miehiltä saadut huomionosoitukset merkitsevät laihtuneen naisen mieskatseen kohteena olevaksi ruumiiksi. Tee-se-itsellesi –teema onnistuu vain harvoin voittamaan laihtuskertomusten konservatiivisen viestin: tee se miehesi vuoksi. Näin oli esimerkiksi Sadun tarinassa, jossa ennen laihtuttamista "Mielessä hämötti punainen mekko. Esa toivoi lempeästi, että Satu joskus taas mahtuisi siihen".¹⁴³

Lukion vanhojentansseja varten lainaamaansa pukua varten laihtuttanut Sanna kuvailee laihtumisen myötä tapahtuneita muutoksia yllättyneenä:

Pojat alkoivat katsella Sannaa toisin silmin. "Laihtumisen myötä muutokset elämässäni ovat olleet hyvin positiivisia, jopa mullistavia. Vähän yli vuosi sitten selvitin tieni missimittelöissä aina Suomenneito-kilpailun finaaliin asti ja pääsin Miss miljoona –kisassa loppukilpailuun", Sanna iloitsee. "Myös flaksi alkoi käydä entistä paremmin! On todella yllättävää, miten paljon hoikistuminen ja ulkonäön muuttuminen vaikuttikaan saamani huomion määrään ja laatuun. Huomionosoittajien taso on noussut huomattavasti entisestä", paljastaa Sanna. Sannan poikaystävästä tuli entinen. "Kun kilot lähtivät, laitoin poikaystäväni kiertoan saman tien. Aluksi tuntui, etten osaa suhtautua saamaani huomioon oikein. Enkä välillä osaa vieläkään.

¹⁴³ *Painonvartijat* 2/2003, Satu Schroderus -20 kg.

Olen vierestä katsellut, miten muut upeat donnat ovat leuhkoja ja koppavia. Minä en osaa olla sellainen. Toisaalta tuntuu siltä, ettei ihan jokaiselle humalapäiselle seuraan tuppautujalle tarvitsisi olla ihan niin ystävällinen kuin olen."¹⁴⁴

HK:n sinistä makkaraa rasvaisella juustolla ja ranskalaisilla perunoilla päivälliseksi syönyt ja tyttöystävänsä laihdutusyrityksille naureskellut poikaystävä saa lähteä Sannan uuden elämänvaiheen myötä. Missikisoissa pärjääminen ja uudet paremmat asemat parisuhdemarkkinoilla todistavat elämäntapojen muutoksen toimivuudesta.

3.6. Näin ihanaa etua en anna pois – tuloksena ikuinen painonvartijuus

Kuten edellä mainittu joululahjana saatu digitaalivaaka osuvasti muistuttaa, laihduttamisen tuoma muutos on harvoin pysyvä. Painontarkkailu ei lopu tavoitepainon saavuttamiseen tai säännöllisissä punnituksissa käymisen loppumiseen. Painonvartijoiden ohjelma kutsuu asiakastaan pysyvään painonhallintaan, ikuiseen painonvartijuuteen.

Koko garderobi lähti vaihtoon. ”Minulla ei ole varaa uusia koko vaatevarastoani toista kertaa, joten tässä painossa on pysyttävä! Jos tuntuu, että vaatteet alkavat taas kiristää, kaivan Painonvartijoiden materiaalin esille. Paino on noussut muutaman kilon, ja olenkin miettinyt, pitäisikö lähteä pudottamaan se. Mutta tuntuu niin hölmöltä lähteä takaisin ryhmään niin pienen määrän takia...”¹⁴⁵

Vaatekaapin sisällön uusiminen konkretisoi muutoksen ja toiveena on, ettei muutosta tarvitse tehdä enää koskaan uudelleen. Kiristävien vaatteiden pitäisikin toimia varoituksen signaalina painonvartijalle siitä, milloin on taas aika palata ruotuun ja kaivaa laihdutusmateriaali esille, sillä lihominen merkitsisi jälleen kaiken laihtumalla saavutetun muutoksen menettämistä. Menestyksekkäimmillään

¹⁴⁴ *Painonvartijat* 1/2003, Sanna X -20 kg.

¹⁴⁵ *Painonvartijat* 1/2004, Pia-Mari Laamanen -15 kg.

painonvartija omaksuu itsetarkkailun ja -hallinnan osaksi omaa identiteettiään loppuiäkseen.

Lihavuudesta eroon pääseminen on kuitenkin aina tilapäistä, palaamalla vanhoihin tottumuksiin menestystarinoissa tiedetään myös menetettyjen kilojen palaavan. Kuvaavaa on, että Painonvartijoiden perustaja Jean Nidetch pyrki säännöllisin väliajoin muistuttamaan itseään siitä, minkälaista oli elää lihavan elämää pukeutumalla vanhaan monta kokoa liian suureen mekkoonsa:

En halua unohtaa sitä aikaa, jolloin oli lihava. Nimittäin, jos unohdan sen, saatan lihoa uudelleen. -- Niinpä pukeudun läskipukuuni, kokoa 44 olevaan mekkooni, yhä useammin. Puen sen päälleni ja sanon itselleni "Tätä mekkoa tapasin käyttää ja se oli minulle melkein liian tiukka." Pukeudun mekkoon ja muistan niihin aikoihin kokemani epätoivon.¹⁴⁶

Lihomisen pelko muotoutuu painonvartijasubjektissa osaksi sekä lihavan että laihan painonvartijan identiteettiä.

3.7. Riisuttu läski

Fat is something we wear; it is on the outside of our inside. It doesn't belong to us exactly, and it doesn't belong where we find it. We dream of its being removed from us, leaving our essential being not only unaffected and unchanged but more purely, because more thinly, itself.¹⁴⁷

Yllä siteeratussa lainauksessa rasvaa/läskiä kuvataan sisäpuolellemme ulkopuolella olevana, jonain, johon pukeudumme. Rasva/läski ei kuulu oikeastaan minnekään, eikä siitä vapautuminen muuta meitä pohjimmiltaan toiseksi, vaan pikemminkin hoikempana voisimme olla vielä puhtaammin oma itsemme. Menestystarinoiden kohdalla kuvaus pitää paremmin kuin hyvin paikkansa. Muutoksen romanssin

¹⁴⁶ Nidetch 1970, 104. (Suom. O.P.)

¹⁴⁷ Klein 2001, 27.

ajatusta toistamalla muutokseen ladataan tarinoissa suurempia odotuksia kuin pelkän painon pudottaminen. Kyseessä on uuden suhteen solmiminen itseensä ja ympäröiviin ihmisiin. Useissa tarinoissa muutos näkyy uutena elämän asenteena, jossa kaikki on mahdollista painon pudottamisen jälkeen, toisissa itsevarmuutta on tullut lisää, eikä maailmaa enää koeta rajoituksia täynnä olevana.

Uusien mahdollisuuksien avautumisen ja uuden rohkeuden löytämisen rinnalla menestystä mitataan kuitenkin useissa tarinoissa heteroseksuaalisen halun kohteena olemisen kautta. Uusissa vartalonmyötäisissä pienissä vaatteissa laihduttanut nainen on lihavaa naista naisellisempi – todisteena tästä toimivat etupäässä vastakkaisen sukupuolen edustajien myönteiset huomionosoitukset. Menestystarinat tarinamuotona luovat varsin ehyitä kertomuksia, joissa normeista poikkeavat naiset tuovat vaatetarinoissaan kyllä esiin syrjinnän ja ulossulkemisen kokemuksiaan, mutta ratkaisu ongelmiin on aina itsensä muuttaminen.

Menestystarinoitten lähtötilanteissa kuvattu lihava ruumis, jota ennen laihduttamista yritettiin peittää löysillä vaatteilla tai räikeällä meikillä ja suurilla koruilla tulee laihdutustarinan edetessä riisutuksi läskistä, jotta ruumis voitaisiin pukea uudelleen. Tällä kertaa pukeutumisen tarkoituksena on paljastaa muuttunut ruumis ja ulkopuolisten katseitten annetaan päästä iholle ja ruumiin muotoihin asti siinä missä ennen laihduttamista katse koetettiin pysäyttää vaatteiden pintaan.

4. MUUTOS JA SUKUPUOLI

Lähdin tutkielmassani liikkeelle ajatuksesta, jonka mukaan laihdutuskertomusten tutkiminen on tärkeää, koska se on samalla niiden ajattelutapojen tutkimista, joiden kautta naiset jäsentävät kokemuksiaan ja identiteettejään. Lähtökohtani oli, että menestystarinat vaikuttavat ihmisten laihduttamiseen liittämiin odotuksiin ja mielikuviin, herättivätpä ne sitten ihailua tai vastarintaa. Olen tähän asti tarkastellut tarinoitten tapaa tuottaa sukupuolta ja hoikkuutta normatiivisina rakenteina. Tässä luvussa pohdin vastarinnan mahdollisuuksia menestystarinoitten muotoilemille normatiivisuuksille.

4.1. Muuttumattomuuden vaatimus

Stacey Colinin Painonvartijoille kirjoittamassa kirjassa *Weight Stages. Successfully Manage Your Weight Through Life's Ups and Downs* lanseerataan painonhallintapuheeseen uusi käsitepari *weight stage*, jolle on hankala keksiä suomenkielistä vastinetta. Kirjan määritelmän mukaan kyse on elämänvaiheesta tai tapahtumasta, jonka aikana ruumiinpaino usein nousee. Kirjan tavoitteena on opettaa tunnistamaan ja hallitsemaan nämä elämänvaiheet. Se lupaa myös paljastaa lukijalleen 10 salaisuutta, joiden avulla laihtuminen on mahdollista missä elämäntilanteessa tahansa. Kirjan takakannessa kehoitetaan lukijaa jakamaan tietoa eteenpäin: ystäville ja tyttärille ennen kuin he törmäävät elämässään odottamattomaan painonnousuun. Huomionarvoista onkin, että kirjan lähtökohtana on alun perin hoikka, nuori ruumis. Lihavuus nähdään seurauksena eri elämänvaiheiden heikosta elämännhallinnasta. Lukijalle vakuutetaan, että

Tutkielmani viimeisessä luvussa pysähdyn vielä hetkeksi pohtimaan ruumiin muutoksen ja muuttumattomuuden vaatimusten jännitettä menestystarinoissa. Tässä luvussa kysyn, minkälaista ruumiinpolitiikkaa menestystarinoissa rakennetaan ja minkälaista vastustavaa lukutapaa menestystarinoihin on mahdollista rakentaa.

4.2. Pysyvän painonhallinnan lupaus: dieettipäivä viikossa

Painonvartijat-yrityksen mainonta perustuu kiinnostavaan ristiriitaan: yritys kutsuu ihmisiä omaksumaan lihavuuteen perustuvan laihduttajan identiteetin, mutta antaa samalla ymmärtää, että tuo lihavuus olisi voitettavissa ikuisiksi ajoiksi. Sen sijaan, että yritys vetoaisi lihaviin ja lupaisi pelastuksen laihuudessa, mainonnan tavoitteena on luoda kuva ikuisesta painonvartijasta. Pysyvän painonhallinnan lupaus perustuu laihdutuskirjallisuudessa tavanomaiselle anti-dieettistrategialle, jonka avulla jokainen uusi laihdutusohjelma saadaan näyttämään laihdutusteollisuuden kapinalliselta. Strategian turvin rakennettu ero ihmedieettien ja pysyvän painonhallinnan välillä on kuitenkin keinotekoinen. Analyysini menestystarinoista osoittaa, ettei Painonvartijoiden esittämä pysyvä painonhallinta ole oikeastaan muuta kuin toisiaan riittävän nopealla tahdilla seuraavia laihdutus- ja lihomisjaksoja. Laihduttamisen jälkeistä aikaa kuvataankin usein itsensä tarkkailun kautta:

"Nykyään lasken pisteitä harvemmin, mutta ote alkaa helposti lipsua, jos en ole tarkkana. Välillä pitääkin merkitä muutaman päivän ajan pisteet ylös ja muistella, että miten se nyt menikään."¹⁵⁰

¹⁵⁰ *Painonvartijat* 3/2003, Lehtonen -36 kg.

"En enää laske pisteitä, mutta tarkkailen painoani. Jos vaaka näyttää liikaa, pidän pari tiukkaa päivää."¹⁵¹

"Jos tuntuu, että vaatteet alkavat taas kiristää, kaivan Painonvartijoiden materiaalin esille."¹⁵²

Vaikka laihduttaminen on taakse jätettyä elämää, nykyisyys kuvataan painon ja syömisen tarkkailun kautta. Näen Painonvartijoiden rakentaman ruumiinpolitiikan ongelmallisimpana piirteenä sen pyrkimyksen jähmettää ruumis pysyvään hoikkuuteen. Menestystarinoitten naisille on aivan luonnollista ja normaalia pitää "välillä pari tiukkaa päivää". Pysyvän painonhallinnan diskurssi tuottaa menestystarinoissa naisia, jotka ovat jatkuvasti tietoisia omasta painostaan ja syömisestään ja joiden normaali syöminen perustuu dieettipäivä viikossa - ajatukselle.

Kaikki pyrkimykset jähmettää ruumis paikoilleen tuottavat viime kädessä vain tyytymättömyyttä ja riittämättömyyden tunnetta, sillä ruumis ei taivu paikalleen jähmetettäväksi. Painonvartijoiden mainonnassaan toistama ajatus ruumiin paikoilleen jähmettämistä kiteytyy yrityksen tavassa puhua ruumiista "ennen" ja "jälkeen" laihduttamisen. Pinnalta katsoen menestystarinoissa ruumiillisuuksia näyttäisikin olevan vain kaksi (tai korkeintaan kolme): ennen laihduttamista ollut lihava ruumis ja laihduttamalla saavutettu hoikka ruumis (sekä toisinaan kuvailtu nuoruuden hoikka ruumis ennen lihavaa ruumista). Kun tarinoita lukee lähempää voi huomata, että ruumiin muutosta kuvataankin moneen eri suuntaan. Tarinoissa on puhetta plussa- ja nollaviikoista, laihdutusjakson viikoista, joina kiloja kertyy tai paino ei putoa, sekä tavoitepainon saavuttamisen jälkeisistä repsahduksista ja uudelleen lihotuista kiloista. Muutoksen moninaisuuden huomioiminen

¹⁵¹ *Painonvartijat* 1/2004, Anne Suomalainen -12 kg.

¹⁵² *Painonvartijat* 1/2004, Pia-Mari Laamanen -15 kg.

menestystarinoissa tekee mahdolliseksi toisenlaisen ruumiinpolitiikan löytämisen, kuin mitä tarinoitten ilmiteksti antaa ymmärtää. Pysyvän painonhallinnan ja tavoitepainoon jähmettämisen rinnalle piirtyy vaihtoehtoinen lukutapa, jossa ruumis on jatkuvassa muutoksen tilassa, johon ihmisellä ei ole, eikä tulekaan olla, täyttä kontrollia.

4.3. Tuntuu niin hölmöltä lähteä takaisin ryhmään – vastarinnan mahdollisuudet

Laihdutustarinoihin erottamattomasti liittyvällä muutoksen romanssilla luodaan laihduttamiseen yhdistettäviä lupauksia, joitten täyttymistä ihmiset oppivat odottamaan laihtumisen myötä. Kun odotukset eivät täyty ihminen pettyy ja luopuu uusista tavoistaan helpommin. Jos odotukset olisivat alun perinkin realistisemmat, pettymyksiä tuskin tulisi. Toisaalta realistisemmin odotuksin, myös laihduttamisen mielekkyyttä voisi harkita pidempään ennen siihen ryhtymistä. Jospa laihdutustarinoita lukisikin ruumiin muutoksen tarinoina, irrallaan muutoksen romanssista? Ehkä sitä kautta aukeaisi toinen lukureitti, joka ei päättyisi kuuliaitten ja itseään tarkkailevien painonvartijasubjektien syntyyn vaan mahdollistaisi ruumiin muutoksen hyväksymisen.

Annen tarinasta voi menestystarinoille tyypillisemmän tunnustamisen sijaan lukea vastarinnan merkkejä. Sen sijaan, että Anne tunnustaisi tehneensä väärin ja rikkoneensa uutta ruokavaliota vastaan, hän nauraa sille:

Annen suurin himo kohdistuu edelleen pullaan. "Viimeksi Tukholman-reissulla tempaisin sellaisen ainakin yhdeksän pisteen rasvaviinerin! Ajattelin, että se jotenkin kruunaa koko lomapäivän", Anne nauraa ja haukkaa samalla palan joulutortusta, jonka on saanut työkaverilta lahjaksi.¹⁵³

¹⁵³ *Painonvartijat* 1/2004, Anne Suomalainen -12 kg.

Vanhojen ruokailutottumusten tunnustamisen ja uusien oppimisen varaan rakentuvassa menestystarinoitten ruokapuheessa rasvaviinerin valitseminen yllättää. Kun rasvaviineristä puhumiseen liitetään vielä lisäksi nauru ja tilanne, jossa haastateltava haukkaa palan joulutortusta menestystarinaansa voi lukea ripauksen parodiaa ja tottelemattomuutta.

"Suurin paheeni on kuitenkin suklaa - en pääse siitä varmasti koskaan eroon. Siitä tuli pahimmat vieroitusoireetkin: välillä oli pakko käydä hakemassa kaupasta suklaata, kun kuljin pelkät suklaapatukan kuvat silmissä", Pia-Mari nauraa.¹⁵⁴

Pia-Marin tarinassa on samaa pientä kapinaa kuin Annen yhdeksän pisteen viinerissä. Kuvaavin menestystarinoitten sisäisten vastarinnan mahdollisuuksien kannalta on hänen tarinansa katkelma, jossa pohditaan laihduttamisen ja uudelleen laihduttamisen mielekkyyttä seuraavasti:

"Paino on noussut muutaman kilon, ja olenkin miettinyt, pitäisikö lähteä pudottamaan se. Mutta tuntuu niin hölmöltä lähteä takaisin ryhmään niin pienen määrän takia..."¹⁵⁵

Vaikka Painonvartijoiden ideologian vastustaminen ja kapina omaksuttuja normeja vastaan on menestystarinoissa häivähdyksenomaista ja ohimenevää, antaa se sellaisenaankin toivoa siitä, että toisenlainen ruumiinpolitiikka on mahdollinen myös menestystarinoitten tekstejä seuraamalla. Vaikka menestystarinat kutsuvat lukijaansa ikuisen painonvartijuuteen, ei missään ole ennalta määrätty, että jokainen lukija vastaisi Painonvartijoiden kutsuun myöntävästi, sillä Pian tavoin myös lukija voi päätyä epäilemään muutaman kilon pudottamisen mielekkyyttä.

¹⁵⁴ *Painonvartijat* 1/2004, Pia-Mari Laamanen -15 kg.

¹⁵⁵ *Painonvartijat* 1/2004, Pia-Mari Laamanen -15 kg.

4.4. Yhteenveto

Tarkastelin tutkielmassani Painonvartijoiden mainonnassaan käyttämiä laihdutustarinoita ja sitä, miten niissä tuotetaan kulttuurisesti hyväksyttäviä sukupuolitettuja ruumiita. Työn alussa loin katsauksen laihdutusteollisuuden ja hoikkuusnormin syntyä yhdysvaltalaisessa kontekstissa ja pohdin lihavuuden merkityksiä ravitsemustieteen ja lääketieteen näkökulmista sekä sukupuolen merkitystä lihavuuden kokemukselle. Johdannossa tarkastelin myös feministien laihdutusteollisuutta kohtaan esittämää kritiikkiä.

Tutkielman lähtökohtana oli, että lihavuuden merkitykset eivät tyhjene lääketieteellisiin tai ravitsemustieteellisiin tulkintoihin vaan, että lihavuutta tulee tarkastella monista eri näkökulmista. Lihavuus ja laihduttaminen rakentuivat tutkielmassa kulttuurisesti määrittäytyneinä ilmiöinä. Lihavuuden tarkasteleminen laihdutustarinoitten yhteydessä auttoi tuomaan esiin niitä marginalisoinnin ja stigmatisoinnin mekanismeja, joita laihdutustuotteita markkinoivat yritykset käyttävät mainonnassaan.

Valitsin tutkielmani teemoiksi kaksi aineistossani usein toistuvaa teemaa: ruoka ja syöminen sekä vaatteet ja pukeutuminen. Nämä teemat osoittautuivat mielenkiintoisiksi tarkastelulähtökohdiksi painonvartijan sukupuolittumisen ja seksualisoitumisen tarkastelulle aineistossani. Toisenlaisten teemojen valinta olisi toisaalta saattanut tuoda esiin enemmän tarinoitten välisiä eroja kuin mitä nyt valitsemani teemat toivat – niin yleisiä ja samanlaisina toistuvia ne aineistossani olivat.

Laihduttamisessa epäonnistumisen stigma asetetaan menestystarinoissa vankasti yksilöön. Sen sijaan onnistuneella laihduttamisella on vaikutuksensa yksilöä laajempaan joukkoon. Suomalainen kotiruoka ja puhtaat raaka-aineet esitetään nostalgisessa diskurssissa laihduttajalle parhaana vaihtoehtona. Roskaruoan ja einesten sijaan laihduttajan perheessä nautitaan kunnon kotiruokaa. Yhdessä nautittu ja äidin rakkaudella valmistama perheateria heijastelee perheen suhteiden tilaa. Painonvartijoitten ruokapuheen kautta rakennettiin eroa itseään ruokkivan, yksinäisen lihavan naisen ja toisia ruokkivan, kunnollisen perheen kanssa ruokailevan hoikan naisen välille.

Vaatteita ja pukeutumista käytettiin tarinoissa kuvaamaan sekä hoikkuusnormin täyttymistä että siinä epäonnistumista. Lihaville suunnattuja vaatemallistoja pidettiin tyylittöminä, nöyryyttävinä ja nuorelle ihmiselle sopimattomina. Nuorekkuuden ja tyylikkyyden saattoi kuitenkin tarinoitten mukaan saavuttaa laihduttamalla takaisin nuoruuden mittoihin. Tarinoissa vaatekaapin sisällön uusiminen konkretisoi muutoksen ja toiveena on, ettei muutosta tarvitse tehdä enää koskaan uudelleen. Uusien mahdollisuuksien avautumisen ja uuden rohkeuden löytämisen rinnalla menestystä mitataan kuitenkin useissa tarinoissa heteroseksuaalisen halun kohteena olemisen kautta. Uusissa vartalonmyötäisissä pienissä vaatteissa laihduttanut nainen on lihavaa naista naisellisempi – todisteena tästä toimivat etupäässä vastakkaisen sukupuolen edustajien myönteiset huomionosoitukset.

Muutoksen romanssin käsitteestä voisi olla hyötyä myös muiden muutosta tematisoivien tarinoitten tarkastelussa. Minkälaisia sukupuolen ja seksuaalisuuden normatiivisuuksia esimerkiksi tutkielmani alussa esittelemissä televisio-ohjelmissa, Nelosen *Raju muodonmuutos* ja SubTV:n *Olet mitä syöt*, muutoksesta kertomisen ohella oikeastaan tuotetaan ja mihin sosiaalisiin suhteisiin muuttajat tarinoissa liitetään? Tosi-tv:n ja laihdutustarinoitten yhdistelmään perustuva laihdutusviihde ei ainakaan näytä hiipumisen merkkejä: MTV3 aloittaa syksyllä 2005 englantilaiseen formaattiin perustuvan *Olet mitä syöt* -sarjan kuvaukset Suomessa ja jo sitä ennen kesällä 2005 samalla kanavalla seurataan yhdysvaltalaisessa tosi-tv -sarjassa *Suurin pudottaja (The Biggest Loser)* 12 kilpailijan yritystä pudottaa painoaan henkilökohtaisten kunto-ohjaajien ja "luonteenlujuuutta" testaavien lihottavien houkutusten ristipaineessa.

Tutkimuksellinen teema, jonka käsittely jäi tämän tutkielman osalta tekemättä, koskee suomalaisen laihdutuskulttuurin historiaa: olisi mielenkiintoista jäljittää vielä tarkemmin suomalaisen ruokasuhteen muutosta laihdutus kirjallisuuden historian tarkastelun kautta.

5. LÄHTEET JA KIRJALLISUUS

LÄHTEET

Suomen Painonvartijat www-sivut <http://www.painonvartijat.fi> luettu 1.10.2003.

Painonvartijat 1–4/2003, 1/2004, 2/2004.

KIRJALLISUUS

Ahmed, Sara (2004) *The Cultural Politics of Emotion*. Edinburgh: Edinburgh University Press.

Atkin, Robert C. (1989) *Dr. Atkin's Diet Revolution. The High Calorie Way to Stay Thin Forever*. New York: Bantam Books.

Bordo, Susan (1993/2003) *Unbearable Weight. Feminism, Western Culture, and the Body*. Berkeley, Los Angeles & London: University of California Press.

Chapman, Gwen E. (1999) From 'Dieting' to 'Healthy Eating'. An Exploration of Shifting Constructions of Eating for Weight Control. In Sobal, Jeffery and Maurer, Donna, Eds. (1999) *Interpreting Weight. The Social Management of Fatness and Thinness*. New York: Aldine de Gruyter. 73–87.

Chernin, Kim (1981) *The Obsession. Reflections on the Tyranny of Slenderness*. New York: Harper & Row, Publishers, Inc.

Cogan, Jeanine C. (1999) Re-Evaluating the Weight-Centered Approach Toward Health: A Need for Paradigm Shift. In Sobal, Jeffery and Maurer, Donna, Eds. (1999) *Interpreting Weight. The Social Management of Fatness and Thinness*. New York: Aldine de Gruyter. 229–253.

Colino, Stacey (1999) *Weight Stages. Successfully Manage Your Weight Through Life's Ups and Downs*. New York: Wiley.

Colls, Rachel (2004) 'Looking alright, feeling alright': Emotion, Sizing and the Geographies of Women's Experiences of Clothing Consumption. In *Social & Cultural Geography* Vol. 5, No. 4. 583–596.

Dahlberg, Jenny (2004) *Sopivasti lihava*. Helsinki: Otava.

Entwistle, Joanne (2001) The Dressed Body. In Entwistle, Joanne and Wilson, Elizabeth, Eds. (2001) *Body Dressing*. Oxford and New York: Berg. 33–58.

Harjunen, Hannele (2003) Hyväksyttävän naisruumiin konstruoiminen suomalaisessa koulussa. Teoksessa Vappu Sunnari, Jenny Kangasvuo, Mervi Heikkinen ja Niina Kuorikoski (toim.) (2003) *Leimattuna, kontrolloituna, normitettuna - Seksualisoitunut ja sukupuolistunut väkivalta kasvatuksessa ja koulutuksessa*. Oulu: Oulu University Press. 70–83.

Harjunen, Hannele (2004a) Lihavuus, stigma ja sukupuoli. Teoksessa Eeva Jokinen, Marja Kaskisaari & Marita Husso (toim.) *Ruumis töihin! Käsite ja käytäntö*. Tampere: Vastapaino. 243–262.

Harjunen, Hannele (2004b) Lihavuus ja moraalinen paniikki. *Yhteiskuntapolitiikka* 69 (2004):4. 412–418.

Hartley, Cecilia (2001) Letting ourselves go. Making room for the Fat Body in Feminist Scholarship. Teoksessa LeBesco and Brazier (eds.) (2001) *Bodies out of Bounds. Fatness and Transgression*. Berkeley, Los Angeles & London: University of California Press. 60–73.

- Hesse-Bieber, Sharlene (1996) *Am I Thin Enough Yet? The Cult of Thinness and the Commercialization of Identity*. New York: Oxford University Press.
- Huff, Joyce L. (2001) A "Horror of Corpulence": Interrogating Bantingism and Mid-Nineteenth-Century Fat-Phobia. Teoksessa LeBesco and Braziel (eds.) (2001) *Bodies out of Bounds. Fatness and Transgression*. Berkeley, Los Angeles & London: University of California Press. 39–59.
- Jaatinen, Eila (1998) *Iloiset kilot: Totta ja tarua tuhdeista tytöistä*. Porvoo: WSOY.
- Johansson, Anna (2001) *Norsu nailoneissa. Naiseudesta, ruumiista ja nälästä*. Helsinki: Kääntöpiiri.
- Kent, Le'a (2001) Fighting Abjection: Representing Fat Women. Teoksessa LeBesco and Braziel (eds.) (2001) *Bodies out of Bounds. Fatness and Transgression*. Berkeley, Los Angeles & London: University of California Press. 130–150.
- Klein, Richard (2001) Fat Beauty. Teoksessa LeBesco and Braziel (eds.) (2001) *Bodies out of Bounds. Fatness and Transgression*. Berkeley, Los Angeles & London: University of California Press. 19–38.
- Koivunen, Anu (2000) Takaisin kotiin? Nostalgiaselityksen lumo ja ongelmallisuus. Teoksessa Anu Koivunen, Susanna Paasonen ja Mari Pajala (toim.) *Populaarin lumo – mediat ja arki*. Turun yliopiston taiteiden tutkimuksen laitoksen julkaisuja, sarja A, n:o 46. Turku: Mediatutkimus. 326–353.
- Kyrölä, Katariina (2004) Piilossa kilojen alla. Lihavuus, sukupuoli ja seksuaalisuus 7 päivää – lehdessä. *Tiedotustutkimus* 3/2004. 22–38.
- LeBesco and Braziel (2001a) Editor's Introduction. Teoksessa LeBesco and Braziel (eds.) (2001) *Bodies out of Bounds. Fatness and Transgression*. Berkeley, Los Angeles & London: University of California Press. 1–15.
- LeBesco and Braziel (eds.) (2001b) *Bodies out of Bounds. Fatness and Transgression*. Berkeley, Los Angeles & London: University of California Press.
- Levenstein, Harvey (1988) *Paradox of Plenty: A Social History of Eating in Modern America*. New York: Oxford University Press.
- Lupton, Deborah (1996) *Food, the Body and the Self*. London, Newbury Park, Beverly Hills and New Delhi: SAGE.
- Millman, Marcia (1980) *Such a Pretty Face. Being Fat in America*. New York: Norton.
- Murcott, Anne (1997) Family Meals – A Thing of the Past? Teoksessa Caplan, Pat (ed.) *Food, Health and Identity*. London and New York: Routledge. 32–49.
- Mäkelä, Johanna (1996) Kunnon ateria. Pääkaupunkiseudun perheellisten naisten käsityksiä. *Sosiologia* 33(1). Tampere: Westermarck-seura. 12–22.
- Mäkelä, Johanna (2000) Hyvä ruoka ja paha ruoka. Teoksessa Tommi Hoikkala & J.P. Roos (toim.) (2000) *2000-luvun elämä. Sosiologisia teorioita vuosituhannen vaihteesta*. Helsinki: Gaudeamus. 201–217.
- Mäkelä, Johanna (2001) The Meal Format. Teoksessa Unni Kjaernes (toim.) (2001) *Eating Patterns. A Day in the Lives of Nordic Peoples*. Rapport no. 7:2001. Lysaker: SIFO. 125–158.
- Mäkelä, Johanna (2002) *Syömisen rakenne ja kulttuurinen vaihtelu*. Helsinki: Kuluttajatutkimuskeskus.
- Mäkelä, Johanna (2003) Luonnosta kulttuuriksi. Teoksessa Mäkelä, Palojoki, Sillanpää *Ruisleivästä pestoon. Näkökulmia muuttuvaan ruokakulttuuriin*. Helsinki: WSOY. 34–73.
- Nidetch, Jean (1970) *The Story of Weight Watchers*. New York: Signet.

- Orbach, Susie (1978/1997) *Fat is a Feminist Issue. Volumes I, II*. New York: Galahad Books.
- Polso, Lea (1996) *Kietoutuneen laihduttajan ura. Ylipaino haasteena naisen elämässä*. Naistutkimusraportteja - Kvinnoforskningsrapporter 4/1996. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö.
- Probyn, Elspeth (1996) *Outside Belonging*. London and New York: Routledge.
- Probyn, Elspeth (2000) *Carnal Appetites. FoodSexIdentities*. London and New York: Routledge.
- Puuronen, Anne (2004) *Rasvan tyttäret. Etnografinen tutkimus anorektisen kokemustiedon kulttuurisesta jäsentymisestä*. Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 42. Helsinki: Hakapaino Oy.
- Ritzer, George (2000/2004) *The McDonaldization of Society*. Thousand Oaks: Pine Forge Press.
- Russo, Mary (1994) *The Female Grotesque: Risk, Excess and Modernity*. New York: Routledge.
- Sarlio-Lähteenkorva, Sirpa (1998) Relapse stories in obesity. *European Journal of Public Health* 1998:8. 203–209.
- Sarlio-Lähteenkorva, Sirpa (1999) *Losing Weight for Life. Social, Behavioural and Health-Related Factors in Obesity and Weight-Loss Maintenance*. Helsingin yliopiston kansanterveystieteen julkaisuja, M171.
- Schwartz, Hillel (1986) *Never Satisfied. A Cultural History of Diets, Fantasies and Fat*. New York: The Free Press.
- Seid, Roberta Pollack (1989) *Never too Thin. Why Women Are at War with Their Bodies*. New York: Prentice Hall Press.
- Sobal, Jeffery and Maurer, Donna (Eds.) (1999) *Interpreting Weight. The Social Management of Fatness and Thinness*. New York: Aldine de Gruyter.
- Spitzack, Carole (1990) *Confessing Excess. Women and the Politics of Body Reduction*. New York: State University of New York Press.
- Stearns, Peter (2002) *Fat History. Bodies and Beauty in the Modern West*. New York: New York University Press.
- Timonen, Greta-Liisa (1989) *Menestystarinoita*. Helsinki: Kauppa kirjapaino Oy.
- Turner, Bryan S. (1987) A Note on Nostalgia. *Theory, Culture and Society*. Vol. 4. London, Newbury Park, Beverly Hills and New Delhi: SAGE. 147–156.
- Turunen, Teemu (2001) *Painonvartijat-järjestö Suomessa: Tutkimus painonvartijoiden ideologiasta ja käytännöstä*. Sosiologian laitos. Helsingin yliopisto. Julkaisematon pro gradu -tutkielma.
- WeightWatchers International www-sivut <http://www.weightwatchers.com/international.aspx> luettu 25.3.2005.
- WeightWatchers USA www-sivut <http://www.weightwatchers.com/index.aspx> luettu 25.3.2005.
- Wolf, Naomi (1991) *The Beauty Myth*. London: Vintage.

Tätä on Painonvartijat

Suomalaisilla arvioidaan olevan ylipainoa noin 32 miljoonaa kiloa. Ylipainoisia on Suomessa noin kaksi miljoonaa eli joka toinen aikuinen on ainakin lievästi ylipainoinen. Miesten ylipaino on nykyisin jopa naisia yleisempää. Lihavuudella on suuri vaikutus suomalaisten terveyteen. Tavallisimmin liikakiloihin liittyy kohonnut verenpaine ja heikentynyt liikuntakyky, sillä liikapaino on polven ja lonkan nivelrikon vahva riskitekijä. Aikuistyyppin diabeteksen vaara lisääntyy suoraan suhteessa painoon. Ylipaino johtuu yleensä painon nousuun johtavista ruokailutottumuksista, jatkuvasti tarjolla olevasta ruoasta ja arkiliikunnan vähentymisestä. Laihduttajan perusongelmana on kyetä erottamaan olennainen tieto sekalaisen tietotulvan joukosta. Yleensä ylipainoinen suhtautuu laihduttamiseen väliaikaisena projektina pysyvän painonhallinnan opetteluun sijaan. Laihduttaja sinnittelee dieetin ajan vähäisellä ruoalla tai yrittää nopeaa painopudotusta erilaisilla laihdutustuotteilla ja -valmisteilla. Painon pudottua hän yleensä palaa ennen pitkää takaisin vanhoihin ruokailutottumuksiinsa, jolloin painokin palaa entisiin lukemiin usein vielä korkojen kanssa.

Kohti pysyvää painonhallintaa

Painonvartijoissa ylipainoon opetetaan suhtautumaan laihdutuskuurin sijaan elinikäisenä painonhallintana, jota opetellaan ja harjoitellaan koko laihdutusajan. Laihduttaja saa opastusta, tietoa ja tukea paikkakuntansa Painonvartijat-ryhmästä, yritysyhmästä tai kirjukurssilta. Painonvartijat-laihdutusryhmiä ja -yritysyhmiä kokoontuu viikoittain sadoilla paikkakunnilla kaikkialla Suomessa ja uusia perustetaan tarpeen mukaan lisää. Painonvartijoiden menestys perustuu 27-vuotiseen kokemukseen. Ohjauksen ruokavalio-osuuksissa sovelletaan ravitsemustieteen tuoreinta tutkimustietoa ja Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksia, jotka Painonvartijat muuttaa käytännössä toimiviksi innostaviksi ohjeiksi, oppaiksi ja ryhmänohjausmateriaaliksi. Ohjeet ja ohjaus sisältävät yleistä ravitsemustietoa, ruoanvalmistusohjeita arkeen ja juhlaan sekä neuvoja kodin ulkopuolella syömiseen. Laihduttaja oppii tunnistamaan liikakiloille altistavia syömistottumuksiaan ja hallitsemaan paremmin syömistään. Ravitsemuksen ohella opetus tähtää liikunnan ja arkiaktiivisuuden lisäämiseen sekä myönteisen asenteen omaksumiseen. Ryhmissä keskustellaan asiallisen avoimesti ja innostavasti laihduttamiseen liittyvistä onnistumis- ja ongelmankokemuksista. Ryhmänohjaaja opastaa laihduttajia mm. positiivisten mielikuvien avulla löytämään itsestään ongelmatilanteissakin halun ja kyvyt onnistumiseen.

Hyvän olon tavoitepaino

Painonvartijoissa jokainen määrittää itse oman tavoitepainonsa. Sen voi tehdä ns. Hyvän Olon Painot -taulukon avulla, joka perustuu kansainväliseen BMI-painoindeksiin (Body Mass Index). Painonvartijat kannustaa laihduttajaa etenemään pienin askelin ensin kohti 10 %:n tavoitetta ja jatkamaan siitä välitavoite kerrallaan kohti omaa tavoitepainoa. Ensisijaisesti on tärkeää saada ylipainon kasvu pysähtymään ja laskusuuntaan. Jo 10 % painon aleneminen edistää merkittävästi terveyttä, mikäli muutos on pysyvä.

Painonvartijoiden menestystekijät

Painonvartijoissa laihdutusohjauksen lähtökohtina ovat alusta lähtien olleet neljä kulmakiveä:

- 1) *Ruokavalio.* Kevyempään ruokavalioon siirtyminen on käytännössä tehty yksinkertaiseksi ns. Points-pistelaskusysteemin avulla. Pisteitä käyttämällä laihduttaja huomaa, mitkä ruokavalinnat ovat hänen kohdallaan johtaneet ylipainoon. Hän oppii valitsemaan tilalle kevyempiä ruokia ja herkkuja tai käyttämään entisiä rasvaisia vaihtoehtoja kohtuullisemmin kuin ennen. Käytännössä noin 20-30 päivittäisen pisteen hallitseminen on huomattavasti yksinkertaisempaa kuin suurten kilokalori- (kcal) tai kilojoulemäärien (kJ). Painonvartijoissa opittu ruokavalio kattaa kaikki elintarvikkeet: Se sisältää järkevässä suhteessa tavallisia, tuttuja ruokia ja juomia, joista laihduttaja saa luonnollisessa muodossa kaikki elimistölle tarpeelliset ravintoaineet. Ruokavalio on joustava, erilaisille ihmisille ja erilaisiin elämäntilanteisiin, juhlaan ja arkeen sopiva. Painonvartijat -ohjelman ruokavalio-ohjeet perustuvat Valtion Ravitsemusneuvottelukunnan ravitsemussuosituksiin. Ruokavalio- ja ravitsemusohjeista vastaa laill. ravitsemusterapeutti, MMM Päivi Serti
- 2) *Itsensä tunteminen ja kehittäminen sekä omien voimavarojen löytäminen.* Tärkeä osa pysyvää painonhallintaa on motivaation ylläpitäminen, myönteinen asenne sekä itsensä ja syömistottumustensa tiedostaminen. Laihduttajaa autetaan mm. selvittämään, minkälainen

laihduuttaja hän on ja miten hän oppii löytämään ja käyttämään painonhallinnassa hyväkseen itsessään olevia voimavaroja.

- 3) *Painonvartijat-ryhmä*. Ryhmissä viikon keskusteluaiheet vaihtuvat joka viikko antaen uutta tietoa, innostaen ja opettaen laihduuttajia asennoitumaan jokapäiväisiin haasteisiin positiivisesti. Ryhmässä ihmiset kannustavat toisiaan ja ottavat mallia toistensa kokemuksista ja ideoista. Myös ryhmänohjaaja on mitä parhain ymmärtäjä ja kannustaja, koska hän on itsekin laihduttanut Painonvartijoissa ennen ryhmänohjaajaksi kouluttautumistaan. Erilaisten ihmisten erilaiset oppimistarpeet otetaan ryhmissä huomioon käyttämällä viikoittain vaihtuvaa 5 eri viestintätapaa: luentoa, ryhmäkeskustelua, pienryhmäpohdintaa, maistiaisja ja havaintoesitystä.
- 4) *Arkiaktiivisuus, liikunnallinen elämänsenne*. Säännöllinen ja mielekäs liikkuminen lisää terveyttä ja elämänlaatua sekä auttaa painonhallintaa laihdutusvaiheen jälkeenkin. Painonvartijoiden lääketieteellinen asiantuntija on professori Aila Rissanen.

Miten ryhmään pääsee mukaan?

Ryhmiin toimintaan voi mennä tutustumaan niiden aukioloaikoina ilman ennakoilmoittautumista. Tutustumiskäynti on ilmainen. Painonvartijoiden ryhmät eivät toimi kurssimaisesti, vaan laihduttamisen voi aloittaa koska ja missä tahansa Painonvartijat-ryhmässä ja jatkaa viikkokäyntejä niin kauan kuin itse katsoo tarpeelliseksi. Ryhmä kestää n. 45 minuuttia ja aloitaville järjestetään jokaisen ryhmän loputtua alkuohjaus.

Laihdutusvaihetta seuraa 6 viikon mittainen ns. tasapainojakso, jona aikana opetellaan ylläpitämään saavutettu tavoitepaino. Sen päätyttyä laihduuttajalla katsotaan olevan riittävästi tietoa ja taitoja pysyvää painonhallintaa varten. Häntä kannustetaan käymään ryhmässä jatkossakin esimerkiksi kerran kuukaudessa motivoitumassa, saamassa uusinta tietoa ja kannustamassa omalla esimerkillään parhaillaan laihduuttavia. Tavoitepainoisena käynnit ovat hänelle ilmaisia.

Painonvartijoiden henkilökuntaa sitoo vaitiolovelvollisuus eli kaikki laihduuttajien henkilö- ja painotiedot ovat luottamuksellisia.

Ne, jotka eivät pääse ryhmiin, voivat tilata kotiin Painonvartijat-kirjekurssin. Miehet voivat laihduttaa ryhmissä tai hankkia heitä varten suunnitellun miesten MP5-laihdutusohjeiston, joka ei sisällä ryhmäkäyntejä. MP5 sisältää mm. ateriamalleja, perustietoa ravitsemuksesta ja erilaisista ruoista sekä muuta laihdutusta tukevaa materiaalia.

Myös lääkäriasemat, yritykset tai yhdistykset voivat kerätä keskuudestaan ns. yritysryhmän, jonka luo Painonvartijat-ryhmänohjaaja tulee kerran viikossa 12 viikon ajan. Painonvartijat-ryhmänohjaajia on mahdollista tilata myös luennoimaan painonhallinnasta erilaisiin tilaisuuksiin.

Asiakkaillamme on tullessaan Painonvartijoihin keskimäärin 7 - 20 kiloa ylipainoa. Tyypillinen laihduuttaja pudottaa Painonvartijoissa painoaan keskimäärin 0,5 - 1 kiloa viikossa.

Sari Suutari -52 kg

Sari laihdutti vajaassa vuodessa 52 kiloa

Rovaniemeläisen Sari Suutarin paino nousi tasaista tahtia kahdeksan vuoden ajan. "Peilistä heijastuva kuvani muuttui päivä päivältä laajemmaksi ja vähemmän miellyttäväksi", kuvailee hän tuota aikaa. Kun ylimääräisiä kiloja alkoi olla useampia kymmeniä, tuli vaatteiden löytäminen ja arkisista askareista selviytyminen yhä vaikeammaksi. "Sen lisäksi, että jo portaiden kiipeäminen ja lopulta kengännauhojen solmiminenkin hengästyttivät, olin aina väsynyt. Lisäksi itsetuntoni alkoi rakoilla, koska kanssaihmiset huomauttelivat muuttuneesta ulkonäöstäni." Tänäpäin Sari on taas huomion kohteena ulkonäkönsä vuoksi, mutta nyt myönteisessä mielessä. Hän tarttui paino-ongelmaansa tarmolla ja opetteli pysyvän painonhallinnan aakkoset laihduttaessaan vajaassa vuodessa peräti 52 kiloa!

Solmin uuden suhteen ruokaan

Sari kertoo suhteensa ruokaan olleen ennen laihdutusta kaikkea muuta kuin terveellinen. "Söin melkein mitä vain, milloin vain ja mahdollisimman paljon kerralla. En uhrannut ruoalle paljontakaan ajatuksia - riitti, kun sitä oli saatavilla. En myöskään ollut varsinaisesti edes yrittänyt laihduttaa, ennen kuin sain kipinän lähteä Painonvartijoihin työtovereiden mukana. Siellä minulle syntyi aivan uudenlainen suhde ruokaan ja ruokailuun."

"Aloin syödä säännöllisemmin ja suunnitellummin kuin ennen. Uhrasin muutaman ajatuksen sille, mitä ruoka-aineita hankin kaupasta ja kuinka ruoat valmistin. Muutin ruokailutapojani tahdonalaiseen suuntaan. Ymmärsin, että voin ohjata ajattelullani kättä, joka vie suuhuni ruokaa. Riitti, kun pidin huolen siitä, että nauttimani ruoka ja herkut olivat mahdollisimman vähärasvaisia. Opettelin tunnistamaan myös piilorasvat. Lisäsin perunan, ruisleivän, vihannesten ja marjojen osuutta."

Nälkäisenä ei voi laihduttaa!

"Noudatin kaikkia hyviä vinkkejä, joita jokaviikkoisissa ryhmäilloissa sain. En esimerkiksi mennyt nälkäisenä kauppaan, jolloin vältin heräteostokset. Itse asiassa laihduttamisessa Painonvartijoiden tapaan ei nälkäisenä tarvitse mennä yhtään mihinkään. Pysyvän painonhallinnan periaatteeseen nimittäin kuuluu, että kunnollista hyvää perusruokaa syödään riittävästi ja niin säännöllisesti ettei suuri nälkä pääse edes yllättämään. Ja aika ajoin nautitaan herkuista hyvällä omallatunnolla", ilmoittaa Sari napakasti.

Välitavoitteiden kautta voittoon

"Laihduin tasaisen varmasti viikko viikolta. Uskoin ryhmänohjaajaamme, joka käski repiä riemua jokaisesta pienestäkin välitavoitteesta. Jaoin suuren laihdutusurakkani kolmen kilon etappeihin miettimättä sen enempää sitä, kuinka monta kymmentä kiloa oli jäljellä. Kun painoni alkoi hyvää vauhtia tippua, oli yhä helpompi uskoa, että onnistun. Taisin muuten olla ryhmänohjaajan ja muutaman laihduttajakumppanin kanssa ainoa, joka uskoi minun pääseväni tavoitteeseeni, olihan minulla ylimääräisiä kiloja sentään 104 voipaketin verran! Sopii kokeilla sellaisen lastin kantamista mukanaan, niin voi kuvitella muutoksen, jonka koin laihdutusvuoteni aikana", kuvailee Sari.

Olen kuin uusi ihminen

Saria on helppo uskoa hänen sanoessaan, ettei ole päivääkään katunut laihdutusryhmään menoaan. "Olen kuin uusi ihminen entisessä - tosin rajusti muuttuneessa - ruumiissani. Kaikki tututkaan eivät tunnista minua ennen kuin esittelen itseni. Jotkut jopa väittävät, että äänenikin on kilojen myötä muuttunut", hän nauraa.

"Tulen noudattamaan Painonvartijoista saamiani ohjeita ja neuvoja varmasti loppuikäni, sillä entisiä kilojani en enää ota takaisin. Näillä uusilla ruokailutottumuksilla ja nyttemmin myös liikuntakärpäsen pureman kokeneena minun ei tarvitse pelätä, että kymmenet kiloni ilmestyisivät takaisin edes nurkan takaa hiipien."

Lopuksi Sari toteaa, että laihtuminen on tuonut mukanaan pelkästään myönteisiä asioita. "Nyt voin myöntää, etten näin upeaa tulosta sentään osannut odottaa! Yllätin tällä saavutuksellani itseni ja läheiseni täydellisesti. Opin sen, että kun tarpeeksi haluaa jotain, niin sen kyllä saavuttaa! Tätä ajattelua haluaisin siirtää muutaman kunnan lusikallisen kaikille halukkaille."

LIITE 3
HYVÄN OLON PAINOTAULUKKO
Lähde: Painonvartijat www-sivu

HYVÄN OLON PAINOTAULUKKO

Painonvartijoissa jokainen määrittää itse oman tavoitepainonsa. Tavoitepainoon kannattaa edetä pienin askelin, tavoite tavoitteelta.

Ensimmäiseksi tavoitteeksi suosittelemme 10%:n pudotusta nykyisestä painosta. Esimerkiksi 90 kg ihmisellä se merkitsee 9 kg:n laihdutustavoitetta.

Kun tämä on saavutettu, on aika miettiä; halutaanko vielä laihduttaa. Mikäli halutaan, seuraava tai seuraavat tavoitteet kannattaa asettaa 3 kg:n välein.

Oheisessa taulukossa on normaalipainon ylä- ja alarajat pituuden mukaan.

Painonvartijoihin vaaditaan aloituspainoksi vähintään + 3 kg vieressä olevan Hyvän Olon Painotaulukon alarajasta (BMI 20). Painonvartijoissa ei voi laihduttaa Hyvän Olon Painotaulukon alarajan alle.

Nuorten tyttöjen (10–16 v.) ja poikien (10–18 v.) tavoitepainon määrittelee lääkäri.

Painonvartijat-ohjelmassa on miehiä ja nuoria varten omat lisäohjeet.

Raskaana olevat naiset sekä alle 10-vuotiaat lapset eivät saa laihduttaa Painonvartijat-ryhmissä tai Painonvartijat-ohjelmalla. Imettävä äiti voi noudattaa Painonvartijat-ohjelmaa lisäohjein.

Painonvartijoiden Hyvän Olon Painot - taulukon pohjana on käytetty painoindeksiä (BMI) seuraavasti:
noin 20–25 = normaalipaino
noin 25–30 = lievä ylipaino
yli 30 = huomattava ylipaino

Pituus cm	Paino kg
140–141	39–50
142–143	40–51
144–145	41–53
146–147	43–54
148–149	44–56
150–151	45–57
152–153	46–59
154–155	47–60
156–157	49–62
158–159	50–63
160–161	51–65
162–163	52–66
164–165	54–68
166–167	55–70
168–169	56–71
170–171	58–73
172–173	59–75
174–175	61–77
176–177	62–78
178–179	63–80
180–181	65–82
182–183	66–84
184–185	68–86
186–187	69–87
188–189	71–89
190–191	72–91
192–193	74–93
194–195	75–95
196–197	77–97
198–199	78–99
200–	80–100
Alle 140 cm ja yli 200 cm pituisille henkilöille lääkäri määrittelee tavoitepainon.	