Tampereen yliopisto

Aino Savola

”EI DIEETTEJÄ VAAN PAREMPIA VALINTOJA”

Laadullinen sisällönanalyysi laihdutuskulttuurin rakentumisesta Eevassa ja Eevan verkkosivuilla 2000-luvun puolivälistä nykypäivään

Informaatioteknologian ja viestinnän tiedekunta

Kandidaatintutkielma

Toukokuu 2024

TIIVISTELMÄ

Aino Savola: ”Ei dieettejä vaan parempia valintoja” – laadullinen sisällönanalyysi laihdutuskulttuurin rakentumisesta Eevassa ja Eevan verkkosivuilla 2000-luvun puolivälistä nykypäivään
Kandidaatintutkielma
Tampereen yliopisto
Journalistiikan opintosuunta, Viestinnän monitieteinen tutkinto-ohjelma
Toukokuu 2024

Kandidaatintutkielmassani tutkin laihdutuskulttuurin rakentumista Eeva-lehdessä ja Eevan verkkosivuilla kahtena eri ajankohtana. Laihdutuskulttuuri voidaan määritellä rakenteelliseksi tai systeemiseksi epätasa-arvoisuudeksi, jolla pyritään kannustamaan laihduttamiseen. Kannustus voi tapahtua esimerkiksi eri kokoisten kehojen eriarvoistamisena tai terveysmyyttien levittämisenä. Laihdutukseen kannustaminen kumpuaa ennen kaikkea yhteiskunnan kauneusihanteista, jossa laihuus on keskiössä.

Tarkoituksenani on tarkastella, miten media osallistuu laihdutuskulttuurin ylläpitämiseen yhteiskunnassa. Tämän lisäksi tarkastelen myös sitä, miten laihdutuskulttuurin rakentuminen on muuttunut vuosituhannen alkupuolelta tähän päivään.

Etsin vastausta tutkimuskysymyksiini tutkimuskohteeni Eeva-lehden ja Eevan verkkosivujen viitekehyksessä. Tutkimusaineistoni laajuus on 20 artikkelia. Niistä kymmenen on peräisin 2000-luvun puolivälin Eevan printtilehdistä ja toiset kymmenen Eevan verkkosivujen laihdutusosiosta 2020-luvulta. Aineistoja tutkin laadullisen sisällönanalyysin keinoin. Sisällönanalyysini on teoriaohjaava.

Aineistosta nousi esiin viisi teemaa, joiden koen teorian valossa rakentavan laihdutuskulttuuria. Teemat olivat laihdutusmyönteisyys, terveyshuolet, ”hyvä” ja ”paha” ravinto, ulkonäkönormiin pyrkiminen ja laihuus tuo onnea. Pääteemani laihdutusmyönteisyys nousi esiin kaikissa muissa paitsi kahdessa uudemman ajankohdan jutussa. Muiden teemojen esiintyvyys vaihteli aineistojen kesken.

Selkeimmät erot ajankohtien välillä olivat terveyshuolien esiintyvyys ja näkökulmien määrä. Terveyshuolet esiintyivät vain uudemmissa jutuissa. Uudemmissa jutuissa otettiin laihdutusmyönteisyyden lisäksi esiin myös muita näkökulmia, joissa laihdutukseen suhtautuminen ei ollut vain positiivista. Lopussa pohdin mahdollisia syitä ajankohtien eroille. Eroja voi selittää puhetavan muutos, jota aiheen ympärillä on viime vuosina ollut havaittavissa. Tämä ilmenee esimerkiksi kehopositiivisuuteen liittyvän sisällön yleistymisenä.

Avainsanat: Laihdutuskulttuuri, media, ulkonäköpaineet, kauneusihanteet, laadullinen sisällönanalyysi.

”Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin Originality Check -ohjelmalla.”

SISÄLLYSLUETTELO

1 JOHDANTO 1

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS 3

2.1 Uusi lihavuustutkimus 3
2.2 Keskeisiä käsitteitä 4
2.2.1 Laihdutuskulttuuri 4
2.2.2 Kehonkuva 5
2.2.3 Ulkonäköpaineet 6
2.4 Mediakuvaston vaikutus 7
2.4.1 Terveys median lihavuuskeskustelussa 7
2.4.2 Kauneusihanteet mediassa 8
2.5 Laihdutuskulttuurin sukupuolittuneisuus 9
2.5 Lihavuuskeskustelu nykypäivänä 10
2.6 Tutkimuskysymykset 11

3 AINEISTOT JA MENETELMÄ 13

3.1 Tutkimusaineisto 13
3.2 Menetelmä 14

4 ANALYYSI 16

4.1 Laihdutusmyönteisyys 16
4.2 Terveyshuolet 18
4.4 “Hyvä” ja “paha” ravinto 19
4.5 Ulkonäkönormiin pyrkiminen 20
4.3 Laihuus tuo onnea 22
4.6 Tutkimuskysymyksiin vastaaminen 23
4.6.1 Laihdutuskulttuurin rakentuminen 23
4.6.2 Tutkimusajankohtien erot 24

5 POHDINTA JA PÄÄTELMÄT 26

6 LÄHTEET 28

6.1 Kirjallisuus 28
6.2 Aineistot 30
6.2.1 Ajankohta A: Printtijulkaisut 30
6.2.2 Ajankohta B: Verkkojulkaisut 30

1 JOHDANTO

Laihuus nähdään nykypäivän kauneusihanteissa usein ihailtavana ja tavoiteltavana asiana. Ihanteet saavuttaakseen voidaan pyrkiä laihduttamaan ja tätä kautta muokkaamaan omaa kehoa tietynlaiseksi. Kauneusihanteet ja laihdutuspyrkimykset heijastuvat myös mediakenttään, joka on pullollaan erilaisia ohjeita terveempään elämään ja laihduttamiseen liittyen. Erilaiset dieetit, laihdutustarinat ja onnistumisten hehkuttaminen ovat usein käsiteltyjä aiheita monien lehtien sivuilla.

Tällainen laihuuden ihannointi ja siihen kannustaminen ovat laihdutuskulttuurin ilmentymiä. Laihdutuskulttuuri tarkoittaa rakenteellista tai systeemistä epätasa-arvoisuutta, jolla laihdutukseen kannustetaan esimerkiksi terveysmyyttien tai kehojen moraalisen arvottamisen avulla (Jovanovski ja Jaeger 2022, 7).

Tutkielmani tarkoituksena on selvittää, millä tavoin media osallistuu laihdutuskulttuurin rakentumiseen ja ylläpitämiseen. Media on mukana rakentamassa todellisuutta ja sitä millaisena me sen näemme. Media muokkaa käsityksiämme asioista. Median on nähty osallistuvan myös ulkonäköön liittyvien paineiden luomiseen (De Brun 2013, 21). Paineet voivat syntyä mediakuvastosta, mutta myös muilla keinoin, joita laihdutuskulttuuri hyödyntää.

Tutkimuskohteeni naistenlehti Eevan verkkosivuilta löytyy laihdutusosio, jonka slogan “Ei dieettejä vaan parempia valintoja” pyrkii irtisanoutumaan epäterveellisenä pidetystä dieettiajattelusta ja lupaa eväitä elämäntapamuutokseen. Nykypäivänä puhe laihduttamisen ympärillä näyttää muuttuneen sellaiseksi, että tiukkoja dieettejä ei suositella ainakaan suoranaisesti.

Tarkoituksenani on tunnistaa laadullisen sisällönanalyysin keinoin, miten laihdutuskulttuuri rakentuu juuri Eevassa. Pyrin analysoimaan laihdutuskulttuurin rakennuspalikoita 2000-luvun puolivälissä sekä 2020-luvulla julkaistuissa artikkeleissa. Vertailen aikakausia

keskenään ja pyrin etsimään mahdollisia muutoksia. Analyysin tukena käytän aiempaa tutkimusta, jonka avulla perustelen löydöksiäni.

Tutkimuksessa keskitytään naistenlehtiin, sillä tutkimuksissa on selvinnyt, että suuri osa kehon kokoon liittyvistä ulkonäköpaineista sortuu juuri naisoletettujen harteille (De Brun 2013, 21; Kyrölä 2005, 106). Tähän voi vaikuttaa se, että naisia arvostellaan enemmän ruumiillisten ominaisuuksien, kuten ulkonäön ja kehon koon perusteella ja heidän toimintakykyään mitataan sen kautta (Kyrölä 2005, 106).

Ennen kuin tarkastelen Eevan ja Eevan verkkosivujen laihdutusaiheisia artikkeleita, kerron tarkemmin aihepiirin aiemmasta tutkimuksesta ja keskeisistä käsitteistä, jotka auttavat ymmärtämään tutkimukseni taustoja. Tämän jälkeen esittelen ja perustelen valitsemaani aineistoa ja tutkimusmenetelmääni. Sen jälkeen siirryn erittelemään analyysiäni ja tutkimustuloksia. Viimeisenä on pohdintaosio, jossa käyn läpi tekemäni loppupäätelmät ja pyrin pohtimaan syitä mahdollisille eroille ajankohtien välillä.

2 TEOREETTINEN VIITEKEHYS

Tässä luvussa avaan tarkemmin laihdutuskulttuuria ja siihen liittyviä käsitteitä aiemman aiheesta tehdyn tutkimuksen avulla. Ensimmäisessä luvussa käyn läpi lihavuustutkimuksen lähtökohtia ja käsitteitä. Toisessa luvussa selitän tutkimukseni kannalta oleellisia käsitteitä. Kolmannessa luvussa avaan aiemman tutkimuksen perusteella sitä, mikä mediakuvaston ja sisältöjen merkitys on laihdutuskulttuurin ja kehonkuvan rakentumisessa. Neljännessä luvussa kerron sukupuolen merkityksestä aiheen tarkastelussa. Viimeisenä esittelen tutkimuskysymykseni ja kerron tarkemmin tutkimukseni tavoitteista ja päämääristä.

2.1 Uusi lihavuustutkimus

Tutkimusaiheeseeni liittyvää tutkimusta on aiemmin tehty lihavuustutkimuksen alalla. Dina Giovanelli ja Stephen Osterberg ovat tutkineet lihavuuden representaatioita mediassa keskittyen enemmän viihteellisiin mediaesityksiin, kuten TV-sarjoihin (Giovanelli ja Osterberg 2020, 289). Suomessa aihetta on tutkinut ainakin Katariina Kyrölä, jonka tutkimuskohteena oli journalistinen sisältö (Kyrölä 2005; Kyrölä 2007).

Uusi lihavuustutkimus (”Fat Studies”) on lääketiedevetoisesta lihavuustutkimuksesta (”Obesity Research”) erillinen tutkimuksen suuntaus, joka on syntynyt Pohjois-Amerikassa. Tämän lihavuustutkimussuuntauksen pyrkimykset ovat osin poliittisia, mutta myös ylläkuvatun lailla emansipatorisia, eli valtasuhteista irti haluavia. Kyrölän ja Harjusen mukaan tämän suuntauksen lihavuustutkimuksella pyritään muun muassa lisäämään lihavien ihmisten sosiaalista hyväksyntää. Tutkimuksella pyritään myös siihen, että lihavuus ymmärrettäisiin yhä laajemmin tärkeänä ruumiin ominaisuutena, joka osallistuu henkilön identiteetin muovautumiseen. (Kyrölä ja Harjunen 2007, 15.)

Uusi lihavuustutkimuksen suuntaus on muokannut muun muassa termejä, joita aihepiiriä käsitellessä käytetään. Termi “lihavuus” viittaa ruumiin kokoon, joka on määritelty avoimesti kulttuurisin kriteerein, (Kyrölä 2005, 104), joten se sopii hyvin tutkimukseen,

jossa käsitellään ruumiin koon kulttuurisia ja koettuja merkityksiä (Kyrölä ja Harjunen, 2007, 15–16). Sanoihin ”lihava” ja ”lihavuus” on kuitenkin usein liitetty alentava, pilkkaava merkitys, jota uusi suuntaus haluaa karistaa pois ja vakiinnuttaa termit kielenkäytössä ei-arvottavana (Kyrölä ja Harjunen, 2007, 15). Kyrölän (2005, 104) mukaan sanan käytön välttelyllä voidaan osaltaan ylläpitää ruumiiden arvottamista niin, että hoikka ruumis olisi lihavaa ruumista hierarkiassa korkeammalla. Tästä syystä monet tutkijat ovat tämän vuoksi valinneet sanan käytön tietoisesti. (Kyrölä, 2005, 104.)

2.2 Keskeisiä käsitteitä

Tässä kerron keskeisistä käsitteistä, joita tutkimukseni kannalta on mielekästä avata tarkemmin. Tärkeitä käsitteitä ovat laihdutuskulttuuri, kehonkuva ja ulkonäköpaineet.

2.2.1 Laihdutuskulttuuri

Tutkielmani kannalta keskeisimpiä käsitteitä on laihdutuskulttuuri (diet culture). Termille ei ole täydellistä määritelmää, vaan eroja tulee muun muassa silloin, kun aihetta lähestytään eri ammattinäkökulmista katsottuna (Jovanovski ja Jaeger, 2022). Yhden määritelmän mukaan laihdutuskulttuuri tarkoittaisi rakenteellista tai systeemistä, eli koko ruumiin käsittävää eriarvoistamista, jolla laihdutukseen kannustetaan (Jovanovski ja Jaeger 2022, 7).

Jovanovski ja Jaeger luonnehtivat temaattisen analyysinsä pohjalta erilaisia kategorioita, joiden kautta laihdutuskulttuuri ilmenee. Ensimmäinen tutkimuksessa löydetty kategoria on laihdutuskulttuuri terveysmyytteinä. Jovanovskin ja Jaegerin mukaan terveysmyytit ilmenevät laihdutuskulttuurissa siinä, mitä pidetään terveellisenä niin kehojen ja kehonpainon kuin myös ruokavalion osalta. Usein ajatellaan, että kehonpaino kertoisi jotain henkilön terveydentilasta, vaikka painon avulla ei voida määritellä, kuinka terve henkilö on. (Jovanovski ja Jaeger 2022, 4–5).

Terveysmyytteihin liittyy Jovanovskin ja Jaegerin mukaan myös ruokavalioon liittyvät uskomukset. Erilaiset laihdutusta edistävien ruokavalioiden ja dieettiruokien yleistyminen sekä ruokien jaottelu terveellisiin ja epäterveellisiin nähtiin laihdutuskulttuuria vahvistavina tekijöinä. Ruokavalioista puhuttaessa niiden terveellisyyttä korostettiin, vaikka suurin syy ruokavalioiden noudattamiseen oli halu laihduttaa. (Jovanovski ja Jaeger 2022, 5–6.)

Tutkimuksessa kuvailtiin, että syömisestä on laihdutuskulttuurissa tullut valvonnan muoto. Tähän liittyy muun muassa ruokien jaottelu terveellisiksi ja epäterveellisiksi, eli “hyviksi” ja “pahoiksi”. Valvonta voi ilmetä syyllisyydentunteena silloin, jos syö jotain “pahaa”, eli epäterveelliseksi määritelty ruokaa. Syyllisyys taas liittyy pelkoon lihomisesta, joka tarkoittaisi, että hänestä tulisi vähemmän terveellinen. (Jovanovski ja Jaeger 2022, 5)

Toinen kategoria on laihdutuskulttuuri kehojen moraalisena hierarkia ja se tarkoittaa sitä, että tietyt kehot arvotetaan toisia korkeammalle. Laihaa kehoa pidetään ihanteena ja sellaisena, johon pyritään. Suurempi keho tai lihominen nähdään ei-toivottavana, sitä pelätään ja jopa demonisoidaan. (Jovanovski ja Jaeger 2022, 6.)

Näiden kategorioiden lisäksi laihdutuskulttuuri voidaan ymmärtää rakenteellisten ja systeemisten eriarvoisuuksien tuottamisena. Näitä eriarvoisuuksia on esimerkiksi rasismi, kapitalismi ja patriarkaatti, joiden kaikkien ajateltiin osallistuvan terveyteen ja kehoon liittyvien myyttien levittämiseen ja kannustavan laihduttamiseen. (Jovanovski ja Jaeger 2022, 7.)

2.2.2 Kehonkuva

Tutkielmaani liittyy keskeisesti myös kehonkuvan käsite. Ronald Bishop kertoo artikkelissaan (2016, 272) Paul Schilderin määritelleen kehonkuvan olevan kuva omasta kehostamme, joka muodostuu omassa päässämme. Kehonkuva voi Schilderin mukaan olla myös tapa, jolla keho näyttäytyy meille itsellemme (Bishop 2016, 272).

Kehonkuva ei ole pelkästään havainnot itsestä, vaan Schilderin myös ympäristö, muut ihmiset ja muiden ihmisten kehot vaikuttavat oman kehonkuvan muodostumisessa. Varsinkin yksilön ja tämän vertaisten, kuten ikätovereiden kehonkuvien välillä vallitsee voimakas yhteisöllisyyden tai läheisyyden tunne. (Bishop 2016, 272.) Kehonkuva muokkautuu ympäristömme mukaan, jota esimerkiksi ulkonäköpaineet voivat johtaa.

2.2.3 Ulkonäköpaineet

Kauneusihanne yhteiskunnassa on olla pienikokoinen ja viehättävä. Kukkosen mukaan ulkonäkönormit, jotka laihdutuskulttuurissa käsitetään laihuusihanteena, ilmenevät usein ulkonäköpaineiden kautta, eli tarpeena näyttää tietynlaiselta (Kukkonen ym. 2019, 159; Jovanovski ja Jaeger 2022, 6). Jos normiin ei mukaudu, voi se Kukkosen mukaan rajoittaa yksilön elämää ja esimerkiksi sosiaalisia suhteita. Normeihin mukautuminen on haastavaa, mutta haluttua. Tämä on siksi, koska ulkonäkönormiin kuuluminen tuo yksilölle sosiaalisia, kulttuurisia ja taloudellisia hyötyjä. (Kukkonen ym. 2019, 166.)

Kukkosen mukaan ulkonäköpaineet syntyvät yksilön ja ympäristön vuorovaikutuksen tuloksena. Tällaista vuorovaikutusta voi olla esimerkiksi havainnot ympäristöstä tai sen reaktiot, joita sitten verrataan itseen ja omaan kehoon (Kukkonen ym. 2019, 160). Ympäristöstä vaikuttavina tekijöinä voi olla mediakuvasto, kulttuurin sanelemat arvot, ihmissuhteet, vertaiset, perimä ja kasvatus (Kukkonen ym. 2019, 163).

Ulkonäkönormiin pyrkiminen on vaikeaa ja se saattaa aiheuttaa paljon haittaa. Kauneuteen ja kehonkuvaan liittyvät paineet voivat saada ihmiset toimimaan tietyllä tavoin tiettyjen ihanteiden saavuttamiseksi. Laihuusideaalin ajatellaan liittyvän vahvasti syömishäiriöiden kehittymiseen (Wykes, ja Gunter 2005, 34). Wykesin ja Gunterin (2005, 1) mukaan monet nuoret naiset vähentävät syömistään ja näännyttävät itseään, jotta täyttäisivät omasta mielestään paremmin kauneuteen liittyvät ihanteet ja standardit.

2.4 Mediakuvaston vaikutus

Tässä alaluvussa käsittelen median osallisuutta laihdutuskulttuurissa. Tutkimukseni kannalta merkittävää on terveyden käsitteleminen lihavuuden kontekstissa, jota käsittelen ensimmäisessä alaluvussa. Toisessa alaluvussa käsittelen kauneusihanteita ja niiden näkymistä mediassa ja laihdutusaiheisissa sisällöissä.

2.4.1 Terveys median lihavuuskeskustelussa

Keskusteluun lihavuudesta liitetään usein terveysriskit. Katariina Kyrölä on tutkinut Helsingin Sanomien lihavuutta ja ylipainoa käsittelevää kirjoittelua vuosina 2004–2005 sekä vuonna 2007 ilmestynyttä *Läskikapina*-juttusarjaa. Tutkimuksellaan hän pyrki selvittämään, miten sanomalehtijournalismissa tuotetaan uhkakuvia lihavuudesta ja miten lukijat tai katsojat saattavat suhtautua, tai olla suhtautumatta näihin muodostuneisiin uhkakuviin. Hän tutkii ennakko-oletuksia, joita lihavuuteen liittyy. Esimerkiksi se, että lihavuus on terveysriski, on aiheeseen liittyvä keskeinen ennakko-oletus. (Kyrölä 2007, 49.)

Kyrölä tutkii mahdollisia muodostuneita uhkakuvia pelon politiikan kehyksessä. Kyrölä kertoo, että pelon politiikkaan liittyy tunteiden kulttuurista rakentumista tutkineen Sarah Ahmedin mukaan se, miten uhkakuvien avulla mahdollistetaan puolustautumis- ja kurinpitotoimenpiteitä ja näillä toimenpiteillä voidaan pyrkiä esimerkiksi rajoittamaan kehojen liikkumatilaa (Kyrölä 2007, 50).

Kyrölän väitteenä on, että myös Helsingin Sanomien artikkeleissa uhkakuvia lihavuudesta käytettiin vallankäytön välineenä. Artikkeleissa lihavuus esitetään vaarallisena, joka saa sen uhkaavuuden näyttäytymään lihavuuden itsensä tuottamana, eikä niinkään niin, että se olisi kulttuuristen ja historiallisten normien tuottamaa. (Kyrölä 2007, 49-50.) Tällöin lihavuutta pidetään itsessään pelottavana ja uhkaavana asiana, vaikka se olisikin oikeasti kulttuuristen ja historiallisten normien kautta tuotettua. Pelon politiikan strategioita, joita Kyrölä oli HS:n artikkeleista listannut, oli esimerkiksi lihavuuskriisin julistaminen mittojen ja numeroiden avulla, lihavuuden esittäminen ihmisestä irrallisena

kohteena, tulevaisuuden uhkakuvat sekä myönteinen kannustaminen painonhallintaan (Kyrölä 2007, 54).

HS:n artikkeleissa, joissa lihavuudesta varoitellaan, varoittelun syyksi nimetään halu suojella terveyttämme ja hyvinvointiamme. Näissä uhkakuvissa halutaan suojelun nimissä rajoittaa ruumiiden toimintamahdollisuuksia ja niitä halutaan hallita esimerkiksi painostamalla laihduttamiseen ja ruumiin arvottamiseen koon perusteella. Suojelun oikeuttamiseksi puhutaan siitä, että terveytemme on joutunut kriisiin. Tämä ei ole täysin keksittyä, sillä kansalaisten keskipaino on noussut, mutta ei sinällään vielä automaattisesti herätä pelkoa uhasta. Uhkakuvia muodostetaan vetoamalla eri sairauksien kasvavaan riskiin ylipainon myötä, esimerkiksi diabetesriskiin vedotaan HS:ssä. (Kyrölä 2007, 58.)

Myös lihavuudesta esitetyn terveystiedon mittasuhteet ja uhkien painottaminen voivat Kyrölän mukaan paisua turhan suuriksi: ”Stereotyyppiset oletukset ja kulttuuriset ruumisnormit vaikuttavat osaltaan siihen, mitkä lihavuuden terveysvaarat esitetään tietona ja miten”. Silloinkin kun lihavuus esitetään positiivisessa valossa, on siihen lisätty muistutus normaalipainon universaalista paremmuudesta. (Kyrölä 2007, 60.)

Kyrölän (2005) mukaan myös esimerkiksi viihteellisissä tai populaareissa mediaesityksissä on havaittavissa toisten ruumiiden arvottamista toisia paremmiksi. Tällaista ruumiiden hierarkiaa tapahtuu jopa kuin luonnostaan. (Kyrölä 2005, 103.)
Ruumiin kulttuuriset normit muotoutuvat myös virallisen julkisuuden ulkopuolella (Kyrölä 2005, 103). Viihteellisiksi tai populaareiksi mielletyissä mediaesityksissä ruumiiden hierarkia näkyy niin, että toiset ruumiit arvotetaan toisia paremmiksi, jopa kuin luonnostaan. (Kyrölä 2005, 103.)

2.4.2 Kauneusihanteet mediassa

Se, mitä näemme mediassa, vaikuttaa myös tulkintaamme ympäristöstä ja itsestämme. Media vilisee kuvastoa kauniista ja jopa täydellisiksi luokitelluista ihmisistä. Kuvastolle altistuminen saattaa muokata henkilön käsityksiä kauneudesta ja omasta kehonkuvasta.

Conlinin ja Bisnellin (2014) mukaan joukkotiedotusvälineillä on mahdollisuus muuttaa ihmisten asenteita ja uskomuksia, kun he altistuvat erilaiselle mediakuvastolle, kuten kuville ihanteellisen kauniista naisista (Conlin ja Bisnell 2014, 1).

Lindsey Conlinin ja Kim Bissellin (2014) tutkimuksessa selvisi, että laihdutukseen ja kehonkuvaan liittyvä sisältö oli useammin ulkonäköön kuin itse terveyteen keskittyvää. Heidän mukaansa tällaiset representaatiot korostavat laihuuden ideaalia (Conlin ja Bisnell 2014, 12). Ideaali on kuitenkin ajoittain ristiriidassa terveydellisten viestien kanssa, joilla voitaisiin edistää terveellistä kehonkuvaa ja antaa lukijoille neuvoja terveelliseen laihdutukseen ja liikuntaan (Conlin & Bisnell 2014, 1).

Aikakauslehdissä terveyttä saatetaan kehystää, määritellä tai tutkia ulkonäön kautta. Tämän vuoksi terveellinen keho saatetaan kuvata hoikkana ja viehättävänä, vaikka laiha keho ei suoraan kerro mitään henkilön terveydentilasta. (Conlin ja Bisnell 2014, 2) Lehtien sisältö, joka arvottaa laihuuden muuta paremmaksi, vie samalla oikeuksia niiltä, jotka eivät tähän normiin yllä. Tämä luo saavuttamattomissa olevaa kauneusihannetta. (Conlin ja Bisnell 2014, 15.)

2.5 Laihdutuskulttuurin sukupuolittuneisuus

Sukupuoli liittyy vahvasti laihdutuskulttuuriin ja lihavuuteen. Kyrölän (2007, 51) mukaan se, miten lihavuus esiintyy ja miten käsittelemme sitä, on vahvasti sukupuolittunutta. Irlantilaistutkimuksessa De Brún ym. (2013) huolestuminen paino- ja ruokavalioasioista nähtiin mediateksteissä enemmänkin naisten ongelmina. Tätä stereotypiaa saatettiin vahvistaa muun muassa niin, että monissa artikkeleissa laihdutustuotteiden hyötyjä kuvailtiin naiskehon kautta. Esimerkiksi jossain artikkelissa saatettiin painottaa sitä, miten laihdutuslääke auttaa pienentämään naisten vyötärönympärystä, implikoiden, että lääke on tarkoitettu juuri naisille. (De Brun ym. 2013, 21.) Sukupuolittuneisuus liittyy tutkimukseeni, sillä aineistoni rajoittuu juuri naistenlehtiin, joissa aihetta tutkimusten mukaan käsitellään enemmän.

Tämä voisi De Brunin mukaan johtua esimerkiksi siitä, että erityisesti naisille asetetaan paineita siitä, että täytyisi olla tietyn kokoinen (De Brun ym. 2013, 21). Myös media nähtiin osasyyllisenä paineiden luomisessa. Irlantilaismedian nähtiin pitävän laihuutta ideaalina ja tavoiteltavana asiana ja laihuuteen liitettiin läheisesti menestys ja feminiinisyys, kun taas ylimääräistä painoa pidettiin ei-toivottuna asiana. Naisten painon nähdään olevan läheisesti yhteydessä heidän henkiseen hyvinvointiinsa. Tyytymättömyyden lisäksi myös ulkonäköpaineet, joita laihuuden epärealistinen ideaali aiheuttaa, vaikuttaa henkiseen hyvinvointiin. (De Brun ym. 2013, 21.)

Sukupuolten erot näkyvät median artikkeleissa selkeästi. De Brunin ym. (2013) mukaan naiset näyttäytyivät artikkeleissa pakkomielteisinä painoon ja ruokavalioihin. Miehet taas näyttäytyivät passiivisina ja kiinnostumattomina terveyteen ja painoon liittyvistä asioista. Myös miesten liikalihavuutta käsiteltäessä esiin nousi feminiinisyyteen liittyviä termejä, joita käytettiin halventamismielessä. (De Brun ym. 2013, 18.)

Naisten toimintakykyä mitataan ja heitä arvostellaan miehiä enemmän ruumiillisten ominaisuuksien pohjalta. Näin ollen myös miesten lihavuutta suvaitaan helpommin kuin naisten. (Kyrölä 2005, 106.) Tämän vuoksi voisi ajatella, että ulkonäköpaineet koskettavat enemmän naisia. Naisten terveyttä koskevaan tietoon ja sen esittämistapoihin vaikuttaa monien feminististen tutkimusten mukaan oleellisesti sukupuoleen liittyvät arvot ja oletukset. Oletukset ja normit vaikuttavat siihen, mitä lihavuuden terveysvaaroja esitetään ja miten ne esitetään mediakuvastossa. (Kyrölä 2007, 50-51.)

2.5 Lihavuuskeskustelu nykypäivänä

Aiemmassa tutkimuksessa on käynyt ilmi, että laihdutuskulttuuriin liitettynä puhe ja laihojen kehojen korostetut mediarepresentaatiot ovat voineet vaikuttaa negatiivisesti ihmisiin muun muassa ulkonäköpaineiden kautta (Kukkonen, 2019, 159). Tämän vastapainoksi on tullut yhä enemmän sisältöä, joka laihuusideaalin ja tämän synnyttämien ulkonäköpaineiden sijaan kehottaa kehon hyväksymiseen (Kukkonen 2019, 166).

Itsensä vertailu täydelliseen mediakuvastoon ja tästä koettu mahdollinen huonommuuden tunne on omiaan vaikuttamaan mielialaan negatiivisella tavalla. Viime aikoina mediassa on ollut esillä sisältöä, jossa suhtautuminen erilaisiin kehoihin on ollut positiivisempaa kuin aiemmin. Tällä pyritään haastamaan kauneusihanteita ja halutaan saavuttaa tilanne, joissa kaikki kehot olisivat hyväksyttyjä ja arvostettuja. (Cohen ym. 2019, 1546.)

Cohenin ym. (2019) mukaan jo lyhyt altistuminen kehopositiivisuutta käsitteleville postauksille oli yhteydessä siihen, että nuorten naisten mieliala, tyytyväisyys ja arvostus omaa kehoa kohtaan paranivat suhteessa laihuutta korostaviin ja ulkonäköön neutraalisti suhtautuviin postauksiin (Cohen ym. 2019, 1546). Vaikka kyseessä onkin sosiaalisen median julkaisuja käsittelevä tutkimus, kertoo se silti siitä, millainen vaikutus mediakuvastolla ihmisen mieleen on. Kehopositiivisten sisältöjen myönteinen vaikutus naisten mielialaan saa kyseenalaistamaan sen, miksi laihuuden ideaalin nostaminen on niin suosittua, jos siitä nousevat ajatukset ja vaikutukset eivät ole yhtä positiivisia.

Vaikka kehopositiivisuus on kasvattanut suosiotaan viime vuosina ja puhe ja kuvastot laihdutusaiheiden ympärillä muuttunut ainakin osin lempeämpään suuntaan, eivät paineet ole kadonneet. Kukkonen kritisoi kehotuksia rakastaa itseään sellaisena kuin on. Hän kertoo, että Rosalind Gillin mukaan jopa nostattavan paineita, joita yhteiskunta naisille asettaa. Samalla, kun omaan ulkonäköön pitäisi kiinnittää huomiota ja pyrkiä laihuuden ideaaliin, pitäisi pystyä myös kasvattamaan omaa itseluottamusta ja kykyä rakastaa itseään ja kehoaan. (Kukkonen, 2019, 167.)

2.6 Tutkimuskysymykset

Tutkimukseni pyrkii selvittämään, millaisilla tavoilla Eeva-lehden sisällöt osallistuvat laihdutuskulttuurin rakentumiseen ja ylläpitämiseen. Haluan selvittää miten laihduttamisesta puhutaan jutuissa ja millaisia aiheita nostetaan esiin. Pyrin tutkielmassani vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. *Miten media ylläpitää laihdutuskulttuurin olemassaoloa yhteiskunnassa?*
2. *Miten puhe ja aiheet ovat muuttuneet 2000-luvun puolivälistä tähän päivään?*

Ensimmäisen kysymyksen avulla pyrin selvittämään, millä keinoilla laihdutuskulttuurin rakentumiseen ja ylläpitämiseen osallistutaan. Kyseessä voi olla sanavalintoja, aiheita ja puhetapoja, joita aineistosta on nostettavissa. Toisen kysymykseni avulla vertailen molempien ajankohtien artikkeleista nousseita teemoja keskenään ja selvitän, millaisia mahdollisia eroja löydän. Asetelma on mielestäni hedemällinen, koska mahdollisten erojen avulla pystyn pohtimaan sitä, miten puhe aiheista on muuttunut.

3 AINEISTOT JA MENETELMÄ

Tässä luvussa kuvaan keräämääni aineistoa ja perusteita sen valintaan. Avaan myös käyttämääni tutkimusmenetelmää ja avaan tutkimuksen etenemistä tarkemmin.

3.1 Tutkimusaineisto

Tässä tutkimuksessa keskitytään tutkimaan Eeva-lehden laihdutusaiheisia sisältöjä kahtena eri ajankohtana. Toinen ajankohta sijoittuu 2000-luvun alkupäähän ja toinen nykyhetkeen. Eeva on viikoittain ilmestyvä pääosin naisille suunnattu lehti. Viikoittain ilmestyvän printtilehden lisäksi median verkkosivuille tehdään myös sisältöjä. Pyrin vertailemaan sisältöjä keskenään ja etsimään eroavaisuuksia ja myös yhtäläisyyksiä.

Aineisto koostuu 20 artikkelista, joista 10 on kerätty 2000-luvun puolivälissä ilmestyneistä Eevan numeroista. Aiemman ajankohdan tekstit on kerätty aikaväliltä heinäkuu 2004 – huhtikuu 2006. Aiemman ajankohdan jutut ovat kaikki ilmestyneet Eeva-lehden terveydeksi-palstalla. Jutut on valikoituneet sen perusteella, että niissä puhutaan laihduttamisesta tai kehon muokkaamisesta.

Toiset 10 juttua on kerätty Eevan verkkosivuilta Laihdutus-osion alta. Jutut ovat valikoituneet satunnaisotannalla, ja ne ovat aikaväliltä huhtikuu 2020 – toukokuu 2023. Jutut ovat Kauneus ja Terveys –lehden alla, mutta julkaisualustana toimii Eevan verkko. Osa jutuista on myös julkaistu Kauneus ja Terveys -lehden printissä.

Kymmenen jutun otanta molemmista ajankohdista on tarpeeksi kattava, sillä silloin mukaan mahtuu eri aiheisia artikkeleita. Otanta on kuitenkin se verran rajattu, että juttuja voi tulkita syvemmällä tasolla. Tällainen aineistorajaus mahdollistaa sen, että voidaan saada kuva siitä, miten aihe näyttäytyy ja sitä tässä mediassa käsitellään. Kuva on mahdollista saada molempien ajankohtien kohdalla.

Uudemman ajankohdan tekstien pituus on verrattain pidempi kuin vanhempien. Tämä voi johtua esimerkiksi siitä, että verkkoalusta mahdollistaa laajemman merkkimäärän käytön kuin printti. Tästä syystä myös analyysin tekeminen on laajempaa uuden aineiston kohdalla, jonka otan huomioon päätelmiä tehdessä.

Kutsun aiempaa ajankohtaa ajankohta A:ksi ja uudempaa ajankohta B:ksi. Aineistot on listattu lähdeluetteloon aakkosjärjestyksessä ja numeroitu 1–10 molempien ajankohtien osalta erikseen. Viittaan analyysissä tiettyyn juttuun kirjaimen ja numeron perusteella lähdeluettelon mukaisesti.

3.2 Menetelmä

Tässä tutkimuksessa käytän menetelmänä laadullista sisällönanalyysiä. Pyrin perustelemaan valinnan analyysimenetelmän käyttöön ja selventämään sen kulkua Jouni Tuomen ja Anneli Sarajärven teosta *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (2018) apuna käyttäen. Laadullinen sisällönanalyysi on perusanalyysimenetelmä, jonka avulla voidaan nimensä mukaisesti analysoida erilaisia nähtyjä, kuultuja tai kirjoitettuja sisältöjä (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 103).

Sisällönanalyysillä on mahdollista analysoida valittuja aineistoja, eli dokumentteja systemaattisesti ja objektiivisesti, jotta tutkittavissa olevasta ilmiöstä voidaan saada kuvaus yleisessä ja tiiviissä muodossa etsimällä tekstistä merkityksiä (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 117.) Tämän pohjalta analyysimenetelmä sopi myös omaan tutkimukseeni metodiksi.

Tuomen ja Sarajärven mukaan sisällönanalyysiä ei ohjaa mikään tietty teoreettinen tai epistemologinen asemointi, vaan sen tekemisessä voidaan soveltaa monenlaisia teorioita (Tuomi ja Sarajärvi, 103). Analyysini on teoriaohjaava, joka sisällönanalyysissä tarkoittaa sitä, että voin perustaa päätelmiäni aiempaan tietoon, vaikka analyysiyksiköt valikoituvatkin aineiston perusteella. Tämän vuoksi analyysistäni löytyy abduktiivista päättelyä, jossa vaihtelee aineistolähtöisyys ja valmiit mallit, eli teoriaan perusteiset päätelmät. (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 109).

Analyysini lähtee liikkeelle siitä, että valikoidusta aineistosta erotellaan oman tutkimusongelman kannalta kiinnostavat havainnot ja muut rajataan. Tämän jälkeen siirrytään litterointi tai koodausvaiheeseen, jossa löydetyt havainnot eritellään muusta aineistosta ja kootaan yhteen. (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 104–105.)

Kolmannessa vaiheessa aineisto joko tyypitellään, teemoitellaan tai luokitellaan. Näistä tutkimukseni kannalta mielekkäin vaihtoehto, on teemoittelu, koska siinä painottuu se, mitä teemoista on aineistossa sanottu. (Tuomi ja Sarajärvi 2018, 105). Teemoittelun avulla pyrin analysoimaan tekstien sisältöä niin, että saan vastauksen esittämiini tutkimuskysymyksiin.

Tarkoituksenani ei ole määritellä jokaista mahdollista sisällöllistä valintaa, jotka osallistuvat laihdutuskulttuurin rakentumiseen. Pyrin pikemminkin muodostamaan yleisen käsityksen siitä, miten molempina ajankohtina aiheesta puhuttiin. Hedelmällistä on se, että pyrin myös löytämään eroavaisuuksia tekstistä.

4 ANALYYSI

Tutkimukseni tarkoituksena on esitellä laihdutuskulttuurin rakentumista Eevan sisällöissä kahtena eri ajankohtana. Tässä luvussa esittelen analyysissäni esiin nousseet teemat eli tutkimukseni tulokset. Liitän teemat aiempaan tutkimukseen ja teoriaan, ja perustelen, miten teemat osaltaan osallistuvat laihdutuskulttuurin rakentumiseen.

Pääteemani laihdutusmyönteisyys toimii kattoteemana muille teemoille. Sen esittelen ensimmäisenä. Muita teemoja, joiden esiintymistä pääteeman jälkeen esittelen, on terveyshuolet, “hyvä” ja “paha” ravinto, ulkonäkönormiin pyrkiminen sekä laihuus tuo onnea.

4.1 Laihdutusmyönteisyys

Laihdutuskulttuurin ytimessä on se, että tavalla tai toisella kannustetaan laihduttamiseen (Jovanovski ja Jaeger 2022, 7). Tästä syystä kiinnostavin ja selkeimmin aineistoani jaotteleva teema on se, miten laihduttamiseen suhtaudutaan. Laihdutusmyönteisyys toimiikin analyysissäni ikään kuin pääteemana ja muut teemat liittyvät siihen, miten laihdutusmyönteisyys artikkeleissa ilmenee.

Kaikissa aiemman ajankohdan artikkeleissa ilmeni myönteistä suhtautumista laihdutukseen tai kehon muokkaukseen. Seitsemässä aiemman ajankohdan artikkelissa suositeltiin suoraan laihduttamista. Se ilmeni esimerkiksi dieetin suosittelun kautta “tiukalla VLCD-menetelmällä (very low calory diet, alle 800 kcal vuorokaudessa) voi pudottaa turvallisesti noin 1,5–2,4 kiloa viikossa.” (A1). Laihdutusmyönteisyys ilmeni myös kesän jälkeisenä “ruotuun” palaamisena: “kesän rientojen jälkeen vaaka voi näyttää helposti paria lisäkiloa.” ja “Paluuta askeettisempaan arkeen helpottaa vesi” (A7). Myös kehon muokkaus muuten kuin laihduttamalla oli esillä. Kolmessa aikaisemmassa artikkelissa puhuttiin muun muassa rasvakerrosten poistamisesta, vyötärön kapenemisesta ja aineenvaihdunnan vilkastumisesta.

Uudemman ajankohdan artikkeleista seitsemässä puhuttiin laihduttamisesta ja sen myönteisistä vaikutuksista suoraan. Tämä ilmeni esimerkiksi suoraan otsikkotasolla esitettynä kysymyksenä “Haluatko pudottaa 10 kiloa?” tai toteamuksena tekstissä “Sama keino tepsii kaikkeen lihavuuteen: on pudotettava painoa” (B8). Tämän myönteisyyden voi ajatella osaltaan myös, ei suoraan kehottavan, mutta näyttävän laihduttamisen enemmän positiivisessa valossa. Positiivinen mielleyhtymä luotiin esimerkiksi ihmisten omien myönteisten kokemuksien tai terveysvaikutusten kautta, joita erittelen seuraavissa luvuissa tarkemmin omina teemoinaan.

Kaikki artikkelit eivät olleet laihdutukseen myönteisesti suhtautuvia. Osassa uudesta aineistoista laihduttamiseen suhtauduttiin negatiivissävytteisesti ja tiedostettiin laihduttamisesta mahdollisesti koituvat riskit. Tämä näkyi selvimmin artikkeleissa B9, B10 ja B3. Muun muassa jatkuvaan dieetillä olemiseen liitetty syömishäiriön riski, kehosuhteen vääristyminen ja kehorauha olivat esillä artikkeleissa, kun niissä käsiteltiin syitä, miksi laihdutus ja tietynlainen sen ympärillä käytävän keskustelu voi olla haitaksi. Laihdutukseen negatiivisesti suhtautuminen ilmeni muun muassa seuraavasti: “En usko, että olen enää koskaan normaalipainoinen – en taida edes haluta sitä” (B10).

Kaikissa artikkeleissa ei ollut selkeää joko tai –suhtautumista laihduttamiseen, vaan esillä oli useampia näkökulmia. Osassa uusista artikkeleista, joissa suhtautuminen oli positiivista, otettiin esille myös muita näkökulmia, kuten armollisuus itseä kohtaan sekä joustava ruokavalio. Tämä esiintyi esimerkiksi seuraavalla tavalla: “Kunhan syön 80-prosenttisesti oikein, voin syödä 20 prosenttia lepsummin” (B7) ja “Syön yleensä terveellistä kotiruokaa, mutta en ole kieltänyt itseltäni mitään” (B4). Myöskään negatiivisesti suhtautuvissa artikkeleissa negatiivisuus ei ollut aina ainut näkökulma, josta aihetta tarkasteltiin. Näin oli esimerkiksi artikkelissa B10, jossa laihuuteen tai laihdutukseen suhtautuminen oli lähtökohtaisesti kriittistä, mutta siitä ilmeni myös piirteitä, joita löytyy teemoituksestani ja tiedostettiin esimerkiksi ylipainon terveysriskit. Tämä oli uudempien artikkeleiden erityispiirre, jota vuosituhannen alun artikkeleista ei ollut huomattavissa.

Laihdutusmyönteisyys ilmeni artikkeleissa useilla eri tavoilla. Seuraavaksi esittelen teemoja, joiden kautta laihdutusta tavalla tai toisella on aineistossa perusteltu.

4.2 Terveyshuolet

Lihavuuteen liitetään usein huoli terveydestä ja laihdutuspuheessa korostetaan sitä, että halutaan olla terveitä. Jovanovskin ja Jaegerin tutkimuksen mukaan laihdutuskulttuuri voitiin ymmärtää terveysmyytteinä, jossa kehon koon ajateltiin olevan samalla signaali henkilön terveydentilasta. Tämä tarkoittaen sitä, että laihan kehon ajateltiin olevan yhtä kuin terve keho. (Jovanovski ja Jaeger 2022, 4–5.)

Aineistosta oli havaittavissa, että terveys ja laihduttaminen kulkevat pitkälti käsi kädessä etenkin uudemmassa aineistossa. Aikaisemman ajankohdan artikkeleissa terveysriskejä ei otettu esiin kertaakaan. Uudemmassa aineistossa terveyshuolet olivat esillä yhteensä kuudessa artikkelissa. Aihetta käsiteltiin muun muassa elämäntapamuutosta käsittelevien henkilöjuttujen yhteydessä sekä laihdutusvinkkejä tarjoavissa artikkeleissa. Terveysriskeistä puhuttiin muun muassa kertomalla, riskeistä kuten “Rasvan kertyminen keskivartaloon altistaa monille sairauksille” (B8) ja “Tarja sai verkkovalmennuksesta avun ylipainoon, joka toi hänelle rasvamaksan” (B7).

Terveys nousi esiin myös silloin, kun perusteltiin, mitä hyötyä laihduttamisesta voi olla kuten “Hyvä uutinen on se, että jos kakkostyypin diabetekseen puututaan hyvissä ajoin, siitä voi kenties parantua vielä kokonaan. Avainasemassa ovat elintapoja muuttaminen ja erityisesti ylipainosta eroon pääseminen.” (B5) ja “Jo viiden prosentin painonpudotus tuo merkittäviä terveyshyötyjä ... Laihtuja saattaa saada helpotusta uni-apneaan, astmaan ja nivelrikkoon ja todennäköisyys sairastua sydän- ja verisuonitauteihin, syöpiin ja Alzheimerin tautiin laskee.” (B6).

Myös artikkeleissa, joissa ei sinänsä suositeltu laihduttamista, tiedostettiin ylipainon riskit. Näin oli esimerkiksi artikkelissa, jossa haastateltava kertoi, että ei tahtonut laihduttaa tai edes pyrkiä normaalipainoon, mutta totesi silti, että “Jos joku voisi luvata minulle, ettei painoni aiheuttaisi terveysongelmia, en uhraisi kilojen pudottamiselle ainuttakaan ajatusta. Mutta koska tällaista ei voi luvata, olen hyväksynyt sen, että painoa olisi hyvä saada pikkuhiljaa alaspäin.” (B10).

4.4 “Hyvä” ja “paha” ravinto

Ruokakeskustelu linkittyy laihdutukseen selkeästi, sillä laihtumaan pyritään usein ruokavalion avulla. Jovanovskin ja Jaegerin mukaan syömisestä on laihdutuskulttuurissa tehty valvonnan keino, jossa ruoka-aineita jaoteltiin niiden terveellisyyden mukaan, johon liittyy epäterveellisten, eli “huonojen” ruokien syömisestä noussut syyllisyydentunne ja pelko lihomisesta (Jovanovski ja Jaeger 2022, 5). Teema keskittyy erityisesti sanavalintoihin, joilla eri ruoka-aineista puhuttiin ja miten ruoka-aineet nähtiin toisiinsa verrattuna.

Teema nousi esiin aiemmissa artikkeleissa useamman kerran. Kaikissa ei kuitenkaan eritelty ruoka-aineita hyviksi tai pahoiksi suoraan, mutta suositeltiin kevyitä, eli vähempikalorisia vaihtoehtoja. Yhteensä kevyempiä vaihtoehtoja suositeltiin kuudessa artikkelissa**.** Näin oli esimerkiksi A9 Eevan artikkelissa, jossa sanavalinnoissa korostui eri ruoka-aineiden energiatiheys. Esimerkiksi ilmaisuilla “Viileää herkkua kevyesti” ja “salakavala energialataus” on keskenään erilaiset konnotaatiot. Kevyt herkku viittaa siihen, että ruoassa (tässä tapauksessa jäätelössä) olisi vähemmän kaloreita. Toisessa ruoka-aineessa (myös jäätelö) on enemmän kaloreita. Enempikalorista versiota neuvotaan välttämään ja vähempikalorista versiota suositellaan tämän tilalle. Kevyempien vaihtoehtojen suosittelu ja erilaisten vinkkien jakamisen pyrkimys on siinä, että ihmiset miettisivät ruokavalintojaan ja mahdollisesti muuttaisivat niitä vähemmän kaloripitoisiksi ja “terveellisemmiksi”. Pyrkimyksenä voisi olla jo laihduttamaan pyrkivän mahdollinen auttaminen tai muiden lukijoiden herätteleminen siihen, että miettisivät omia ruokailutottumuksiaan tarkemmin.

Artikkelissa “Sallittua hyvää” (A4) esitellään ateriankorvikkeita kevytpatukoita. Tässä kontekstissa sana “sallittu” implikoi siitä, että “herkku” on sopiva syötäväksi, koska se ei ole yhtä energiatiheää, kuin versio, jonka korvaajana se toimii, kuten esimerkiksi tavallinen suklaapatukka tai kokonainen ateria. Artikkelissa ikään kuin annetaan lupa syödä kevyempi vaihtoehto ilman että siihen liittyisi “morkkista”, joka “kielletyn” herkun, eli kaloripitoisemman herkun syömiseen voitaisiin liittää. Tämä liittyy Jovanovskin ja Jaegerin (2022, 5) esittämään ruokavalion valvontaan ja kontrolliin, josta syyllisyydentunne ja pelko lihomisesta kumpuaa.

Uudemman ajankohdan artikkeleissa ravintoon kiinnitettiin myös huomiota ja aihe nostettiin esiin jokaisessa artikkelissa. Yhtä selkeää jaottelua hyviin ja pahoihin ruokiin ei kuitenkaan ollut havaittavissa. Sanavalintoja kuten “höttöhiilarit” ja “huonolaatuiset rasvat” (B8) kuitenkin käytettiin, joka on osaltaan jaottelua. Kuvailut ilmaisevat, että on olemassa huonompilaatuisia ruokia, jotka ovat terveydelle haitallisempia kuin parempilaatuiset vastaavat. Epäterveellisten ruokien korvausehdotuksia oli myös huomattavissa, kuten “Koska kaipaan herkkuja, olen keksinyt -suklaan korvikkeeksi banaaniletut.” (B7) ja “Hän oli käynyt hampurilais-ravintolassa, mutta ottanut hampurilaisen kanssa ranskalaisten sijasta miniporkkanat ja vaihtanut sokerilimun sokerittomaan.” (B1). Huomiot kertovat siitä, että myös ruokavalion osuus laihdutuskulttuurin rakentumisessa on edelleen selkeästi läsnä.

4.5 Ulkonäkönormiin pyrkiminen

Ulkonäkösyyt ohjaavat myös usein haluja laihdutuksen aloittamiseen ja myös aineistostani on havaittavissa ulkonäköperusteisia laihdutuskulttuurin piirteitä. Yhteiskunnan kauneusihanne ja ulkonäkönormi on olla laiha (Jovanovski & Jaeger, 2022, 6) ja nämä normit ilmenevät usein tarpeena näyttää tietynlaiselta, eli ulkonäköpaineina (Kukkonen ym. 2019, 159).

Vuosituhannen alun artikkeleissa huomasin useita piirteitä, joissa laihdutus- tai kehonmuokkauspyrkimyksissä nousi esiin ulkonäölliset syyt. Artikkelissa "Vyötäröä etsimässä" pyrittiin saavuttamaan kapeampi vyötärö erityisen Weyergans-menetelmän avulla (A10). Menetelmä lupaa, että vyötärö kaventuu, vaikka kilot eivät vähenisikään.
Tietyt sanavalinnat kertovat myös siitä, miksi halutaan laihtua. Tämä ilmeni esimerkiksi artikkelista, jossa ateriankorvikkeita suositeltiin "linjoistaan huolestuneille" (A4). Vartalon linjoilla tarkoitettaneen ruumiin ulkomuotoa ja kokoa. Linjoistaan "huolestuneet" ovat epätyytyväisiä omaan kehoonsa, joten tässäkin tapauksessa laihdutuspyrkimys on osin ulkonäköperusteinen.

Selluliitti oli esillä kolmessa artikkelissa, A2 ja A6, sekä jo aiemmin mainitussa A10 artikkelissa. Selluliitti ei ole terveydelle haitallista vaan on ajateltu enemmänkin esteettiseksi haitaksi (Metelitsa ja Rao 2011, 183), joten artikkeleiden mieltäminen ulkonäköperusteisiksi on selkeää. Artikkelissa "Koivulta tuoksuva selluliittiöljy" selluliitti esitetään niin, että sitä kertyy enemmän naisille ja varsinkin reisiin, lantiolle ja pakaroihin (A2). Naisilla rasvakudos on pehmeämpää ja "rasvaa varastoituu, kun ravinnosta kertyy enemmän energiaa kuin sitä tarvitaan. Jopa kymmenkertaisiksi paisuneet rasvasolut näkyvät iholla muhkuraisena selluliittina." Avuksi selluliitin vähenemiseen artikkelissa esitellään selluliittiöljy, jonka luvataan "stimuloivan verenkiertoa ja saavan kehon nesteet liikkeelle". Öljyn käyttö auttaa selluliitin vähenemiseen. Artikkelissa "Täsmäase selluliittiin" selluliittilaastareiden kerrotaan "kiihdyttävän aineenvaihduntaa kriittisissä kohdissa - reisissä, takamuksissa ja vatsalla" (A6). Myös rasvan väheneminen mainitaan. Artikkelissa "Vyötäröä etsimässä" esitellyn menetelmän luvataan vyötärön kapenemisen ohella myös vähentävän selluliitin esiintymistä (A10).

Uudemmissa artikkeleissa ulkonäköön kiinnitettiin huomiota, mutta selkeästi vain ulkonäköön ei keskitytty. Kahdessa artikkelissa ulkonäköperusteet olivat esillä sellaisessa valossa, jossa laihtuminen nähtiin ulkonäköä parantavana tekijänä. Tämä ilmeni esimerkiksi seuraavilla tavoilla: "Olin ennen hyvin kriittinen kehoani kohtaan ja ruoskin itseäni, kun kiloja kertyi. Nyt olen oppinut hyväksymään itseni. Se on tärkeää, sillä silloin haluaa

olla hyvä itselleen ja tehdä terveellisiä valintoja.” (B4) ja “Erityisesti valokuvien katselu oli karua. Tuoltako minä todella näytän?” (B7). Esimerkeissä oma, aiempi keho ei ollut itseä miellyttävä, mikä toimi osasyynä laihdutushalukkuuden kasvamiseen.

4.3 Laihuus tuo onnea

Kokemus siitä, että laihtumisen tai kehon muutoksen myötä myös ihmisen henkinen hyvinvointi muuttui parempaan suuntaan, on yksi tapa, jolla aineistossa rakennettiin laihtumisen näyttäytymistä hyvänä asiana. Teoriaosuudessa nostin esiin, että ulkonäkönormiin kuulumattomuus voi aiheuttaa rajoitteita yksilön elämään, kuten tämän sosiaalisiin suhteisiin. Tämä voi vaikuttaa yksilön henkiseen hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Kukkosen mukaan normeihin yltäminen tuo taas hyötyjä yksilölle, jolla voi olla vaikutusta koettuun onnellisuuteen. (Kukkonen ym. 2019, 166.)

Aiemman ajankohdan artikkelissa muistutettiin, että “Onneen ei ole oikotietä. Vyötärö löytyy, kun syö järkevästi ja liikkuu runsaasti.” (A10). Tämä sanavalinta, että vyötärön “löytyminen” toisi samalla myös onnen, rakentaa kuvaa siitä, että laihduttaminen ja pienempi keho lisäisi onnellisuuden kokemuksia.

Laihdutuksen positiiviset vaikutukset ovat mukana rakentamassa kuvaa siitä, että laihdutus toisi onnellisuutta. Varsinkin verkkojulkaisuissa, joissa haastateltava puhuu omista kokemuksistaan, tämän voi huomata selkeästi. Vertauskohta aiempaan on toistuva keino, jota artikkeleissa hyödynnetään. Esimerkiksi jutun alussa kuvaillaan, että “Päivisin päätä särki ja väsytti.” kerrottaessa tuntemuksista ennen kilojen putoamista. Laihtumisen jälkeen kerrottiin, että “Olen virkeämpi ja jaksan tehdä enemmän asioita kuin ennen.” (B2). Toinen samankaltainen huomio on toisesta artikkelista, jossa alussa kerrotaan, että “Olin väsynyt, kiukkuinen ja uupunut. En tuntenut olevani minä.” ja jälkikäteen, että “Nyt olen oppinut hyväksymään itseni. Se on tärkeää, sillä silloin haluaa olla hyvä itselleen ja tehdä terveellisiä valintoja.” (B4). Toteamuksista käy selkeästi ilmi, että nyt olotila on parempi kuin aikaisemmin.

4.6 Tutkimuskysymyksiin vastaaminen

Tässä luvussa pyrin vastaamaan teoriaosuudessa esittämiini tutkimuskysymyksiin, jotka olivat seuraavanlaiset:

1. *Miten media ylläpitää laihdutuskulttuurin olemassaoloa yhteiskunnassa?*
2. *Miten puhe ja aiheet ovat muuttuneet 2000-luvun puolivälistä tähän päivään?*

Ensiksi tarkastelen sitä, miten näen Eeva-lehden sisältöjen ylläpitävän laihdutuskulttuuria tekemäni teemoittelun kautta. Tämän jälkeen otan tarkasteluun ajankohtien erot.

4.6.1 Laihdutuskulttuurin rakentuminen

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tarkoituksena oli selvittää, miten media ylläpitää laihdutuskulttuurin olemassaoloa yhteiskunnassa. Tutkimuskohteenani ollut media, eli Eeva-lehti ja Eevan verkko osallistuvat osaltaan laihdutuskulttuurin ylläpitämiseen rakentamalla sitä sisältöjensä avulla.

Teemoittelussani nostin esiin näitä laihdutuskulttuurin rakennuspalikoita. Laihdutuskulttuurin rakentumista oli Eevasta havaittavissa seuraavien teemojen kautta: 1) laihdutusmyönteisyys, 2) terveyshuolet, 3) “hyvä” ja “paha” ravinto, 4) ulkonäkönormiin pyrkiminen sekä 5) laihuus tuo onnea.

Teemojen esiintyvyys oli aineistojen kesken vaihtelevaa. Ensimmäinen käsittelemäni teema, eli laihdutusmyönteisyys nousee esille kaikissa vuosituhannen alun artikkeleissa ja uudemmista artikkeleista kahdeksassa. Kaikki artikkelit eivät olleet laihdutusmyönteisiä, ja katsonkin sen vuoksi, että kaikkien artikkeleiden osallisuutta laihdutuskulttuurin rakentumiseen ei ollut havaittavissa. Teema toimii myös pääteemanani ja muut teemat liittyvät siihen, millä tavoin laihdutusmyönteisyys artikkeleissa ilmenee.

Toinen teema, eli terveyshuolet esiintyi niin, että laihdutuskeskustelussa laihdutukseen kannustettiin vetoamalla lihavuuden terveysriskeihin. Eniten mainittuja aiheita olivat muun muassa keskivartalolihavuudesta aiheutuvat sairaudet ja diabetes, joiden kerrottiin voivan aiheutua lihavuudesta. Kolmas teema, eli “hyvä” ja “paha” ravinto ilmeni

jutuissa eri ruoka-aineita arvottaen niiden terveellisyyden mukaan. Sanavalinnat “sallittu” ja “kevyempi” olivat esimerkkejä arvottavista kuvailuista.

Ulkonäkösyyt, jota ohjaa ulkonäkönormit, tässä tapauksessa laihuuden ihannointi, on yksi tapa, jolla laihdutusta perusteltiin. Teema ilmeni muun muassa, vyötärön kapenemista ja selluliitin vähenemistä lupaavissa artikkeleissa sekä sanavalinnoissa, kuten vartalon “linjat”. Teema esiintyi myös niin, että kauhisteltiin omaa aiempaa ulkonäköä ja kerrottiin sen olleen yksi syy laihdutuksen aloittamiselle.

Laihdutuksen positiiviset vaikutukset ovat viimeinen ja osaltaan myös muita teemoja yhteen nivova teema. Teema “laihuus tuo onnea” ilmenee artikkeleissa muun muassa niin, että näyttää laihdutuksen siitä kulmasta, että sen myötä henkilö on onnellisempi. Onnellisuus ja hyvinvointi kumpusivat niin terveysteeman kuin myös ulkonäköteeman esiintymisen myötä.

Muun muassa näillä tavoilla laihdutuskulttuuri rakentuu Eevan printtilehdessä ja verkkosivuilla. Yksi artikkeli ei välttämättä osallistu puhtaasti laihdutuskulttuurin rakentumiseen, vaikka siitä löytyisikin teemoittelussa esiin nousseita piirteitä. Osassa artikkeleita oli monia näkökulmia, eli samalla saatettiin tiedostaa, että ylipaino on terveysriski ja kannustetaan laihduttamaan, mutta samalla nostetaan esiin armollisuus ja puhutaan esimerkiksi mielenhyvinvoinnista.

Näiden piirteiden avulla liitettynä isompaan kuvaan näen, että Eeva mediana osallistuu laihdutuskulttuurin rakentumiseen ja tätä kautta laihdutuskulttuurin ylläpitämiseen mediassa.

4.6.2 Tutkimusajankohtien erot

Tutkimukseni tarkoituksena oli myös tarkastella ajankohtien mahdollisia eroja. Niitä oli havaittavissa analyysini perusteella useammassa eri teemassa. Molempien ajankohtien artikkeleissa oli huomattavissa laihdutuskulttuurin rakennuspalikoita. Molemmista ajankohdista myös löytyi esimerkkejä eri teemojen esiintyvyydestä. Huomattavimman poikkeuksen tekee lihavuuden terveysriskeihin liittyvä teema, jota esiintyi vain uudemmissa,

jutuissa. Erityistä tästä tekee myös se, että terveysriskit olivat hallitsevin teema uusissa artikkeleissa, jos pääteemaa ei oteta lukuun.

Teemaa “hyvä” ja “paha ravinto”, esiintyy useassa artikkelissa, mutta painotus oli vuosituhannen alun jutuissa, joissa useassa suosittiin kevyitä vaihtoehtoja ja arvotettiin ruokia. Myös uudemmissa artikkeleissa teema oli nähtävillä muun muassa ruoka-aineiden kuvailujen osalta kuten esimerkiksi “höttöhiilarit” tai “huonolaatuiset rasvat”.

Ulkonäkönormit ja onnellisuus esiintyivät molempien ajankohtien artikkeleissa, mutta eri tavoin. Uudemmissa jutuissa teemat nousivat esille haastateltavien omien kokemuksien kautta. Vanhemmissa jutuissa tyypillistä esiintyvyystapaa ei ollut huomattavissa, vaan teemat tulivat esille enemmänkin toteamuksien kautta, että asia on näin tms.

Yksi merkittävä ero on näkökulmien määrä. Vanhemmille jutuille oli tyypillistä, että niissä oli yksi näkökulma, kuten jonkun tuotteen tai ruokavalion suositteleminen. Uudemmissa artikkeleissa otettiin selvästi useammin monta eri näkökulmaa tarkasteluun. Näkökulmien määrä näkyi selkeästi laihdutusmyönteisyys-teemassa. Laihdutukseen kannustavan näkökulman lisäksi saatettiin esille ottaa myös joustavuus ja armollisuus itseä kohtaan, jotka voi mieltää ei niin laihdutusmyönteisiksi näkökannoiksi. Tämä oli nähtävillä myös tosiin päin. Artikkelissa saatettiin suhtautua laihduttamiseen muuten negatiivisesti, mutta tiedostettiin kuitenkin se, että lihavuudella on terveysriskejä.

Aiemmissa artikkeleissa laihdutuskulttuurin rakennuspalikat ovat selkeämpiä ja se on helpommin huomattavissa. Uudemmissa artikkeleissa on myös huomattavissa teemoja, jotka voi liittää laihdutuskulttuuriin ja sen rakentumiseen. Tähän voi vaikuttaa se, että uudet artikkelit olivat pidempiä, joten niissä pystyttiin käsittelemään useita eri näkökulmia.

5 POHDINTA JA PÄÄTELMÄT

Tässä tutkielmassa olen tarkastellut Eevan sisältöjä kahtena eri ajankohtana ja analysoinut aineistoja laadullisen sisällönanalyysin avulla. Tässä luvussa pohdin havaintojani sekä sitä, mikä ajankohtien välisiin eroihin on mahdollisesti voinut vaikuttaa. Pohdin myös, millaista puhetta aihepiirin ympärillä yleisesti on.

Havaintoni heijastivat aiemmin teoriavaiheessa avaamaani tutkimuskirjallisuutta, sillä samankaltaista laihdutuskulttuurin rakentumista huomattavissa myös tutkimusaineistostani. Suurimmat erot olivat lihavuuden terveysriskien käsittely ja erityisesti eri näkökulmien esiintyminen aineistoissa. Uusissa artikkeleissa laihdutusmyönteisyyden lisäksi esiin otetut näkökulmat esimerkiksi siitä, että muistaa olla armollinen itselleen, vähentävät laihdutuskehotusten jyrkkyyttä. Näin ollen ilmapiiriä voisi kuvailla lempeämmäksi kuin aiemmissa jutuissa.

Ajankohtien erot heijastavat mielestäni ennen kaikkea puhetavan muutosta, mitä aiheen ympärillä on viimeisten vuosikymmenten aikana tapahtunut. Muutoksen voi nähdä myös Eevan verkon laihdutusosion sloganista, joka kuuluu seuraavasti: “Ei dieettejä, vaan parempia valintoja”. Aiemmin Eevan sivuilla suositeltiin erilaisia dieettejä ja ruokavalioita laihduttajien avuksi. Nyt dieettien suosittelusta irtisanoudutaan ja pyritään suosittelemaan enemmänkin parempia, eli tässä tapauksessa terveellisempiä, valintoja.

Tämän puhetavan muutoksen voi liittää yleisen ilmapiirin muutokseen, joka laihdutuskeskustelun ympärillä on ollut. Kehopositiivisen puheen ja mediasisällön lisääntyminen mediassa voi osaltaan olla syynä tähän puheen muutokseen. Nykyaikana on yhä enenevissä määrin herätty siihen, että yleinen positiivisempi sisältö kehoista vaikuttaa positiivisesti myös ihmismieleen ja omaan kehonkuvaan (Cohen ym. 2019, 1546).

Laihduttamiseen ei ehkä enää kannusteta samalla tavalla kuin ennen, eli yhtä suorasti ja epäterveellisin keinoin, mutta laihuuden ihannointi on silti edelleen yhteiskunnassamme vallalla. Tämän paljastaa myös Eevan verkko, josta edelleen löytyy

laihdutusaiheisille jutuille tarkoitettu osio ja sen alta laihduttamista positiivisessa valossa käsitteleviä juttuja. Tämä kertoo siitä, että jutut edelleen kiinnostavat lukijoita ja pyrkimyksiä laihdutukseen on.

Vaikka dieettien suosittelusta irtisanoudutaan Eevassa jo laihdutusosion sloganin osalta, ei se poista laihduttamisen näyttäytymistä positiivisessa valossa ja siihen kannustamista. Se tehdään nykyään hienovaraisemmin, eikä yhtä kärkkäästi. Kukkosen mukaan paineet ulkonäkönormiin kuulumiseen ovat edelleen läsnä lempeämmästä puhetavasta huolimatta, (Kukkonen ym. 2019, 167).

Tässä on aineksia myös Kukkosen ym. (2019, 167) esittämään tilanteeseen, jossa paineet ulkonäkönormiin kuulumisesta kasautuvat yhteen itseluottamuksen kehittämisestä ja itsensä rakastamisesta aiheutuvien mahdollisten haasteiden kanssa. Päätös rakastaa itseään ei tule yhdessä yössä, eikä myöskään itsetunnon koheneminen, joten sekin voi aiheuttaa yksilölle päänvaivaa.

Mahdollinen jatkotutkimusaihe voisi olla median puhetapojen muutosten tarkastelu laihdutuksen ympärillä myös diskurssianalyysin keinoin. Myös yksilön kokemukset ja median mahdollinen vaikutus yksilön toimintaan voisi olla keskeinen tärkeä tutkimusaihe. Tämä voisi olla hyvä tutkimusaihe journalistiikan lisäksi myös muilla tieteenaloilla.

6 LÄHTEET

6.1 Kirjallisuus

Atherton, Emma. 2021. “Moralizing Hunger: Cultural Fatphobia and the Moral Language of Contemporary Diet Culture.” *Feminist Philosophy Quarterly* 7(3): 1-36. https://ojs.lib.uwo.ca/index.php/fpq/article/view/10836

Bishop, Ronald. 2007. “More Than Meets the Eye: An Exploration of Literature Related to the Mass Media’s Role in Encouraging Changes in Body Image.” *Communication yearbook /* 23: 271-303. https://doi.org/10.1080/23808985.2000.11678975

De Brún, Aoife, Mary McCarthy, Kenneth McKenzie ja Aileen McGloin. 2013. ““Fat is your fault”. Gatekeepers to health, attributions of responsibility and the portrayal of gender in the Irish media representation of obesity.” *Appetite* 62: 17-26, https://doi.org/10.1016/j.appet.2012.11.005.

Cohen, Rachel, Jasmine Fardouly, Toby Newton-John, ja Amy Slater. 2019. “BoPo on Instagram: An Experimental Investigation of the Effects of Viewing Body Positive Content on Young Women’s Mood and Body Image.” *New media & society* 21(7): 1546–1564. https://doi.org/10.1177/1461444819826530

Conlin, Lindsey ja Kim Bissell. 2014. “Beauty Ideals in the Checkout Aisle: Health-Related Messages in Women’s Fashion and Fitness Magazines.” *The Journal of Magazine Media*, *15*(2): 1-19. https://doi.org/10.1353/jmm.2014.0004

Jovanovski, Natalie ja Tess Jaeger. 2022. Demystifying ‘diet culture’: Exploring the meaning of diet culture in online ‘anti-diet’ feminist, fat activist, and health professional communities, *Women's Studies International Forum* 90: 1–10. https://doi.org/10.1016/j.wsif.2021.102558

Kukkonen, Iida, Tero Pajunen, Outi Sarpila, ja Erica Åberg. 2019. *Ulkonäköyhteiskunta: ulkoinen olemus pääomana 2000-luvun Suomessa*. Helsinki: Into.

Kyrölä, Katariina. 2005. "Kokoeroja genreissä – lihavat populaarimediassa." Teoksessa *Median merkitsemät: ruumis ja sukupuoli* kuvassa, toimittaneet Laiho, Marianna ja Iiris Ruoho, 103-130. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Kyrölä, Katariina. 2007. "Lihavuusvaara! - Pelonpolitiikka ja lihava ruumiillisuus Helsingin Sanomissa." Teoksessa *Koolla on väliä!: lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli,* toimittaneet Kyrölä Katariina ja Hannele Harjunen. Helsinki: Like.

Kyrölä, Katariina ja Hannele Harjunen. 2007. *Koolla on väliä!: lihavuus, ruumisnormit ja sukupuoli*. Helsinki: Like.

Metelitsa, Andrei ja Jaggi Rao. 2011. "Cellulite pathosygiology and treatment." Teoksessa *Disorders of fat and cellulite – advances in diagnosis and treatment,* toimittaneet Goldberg, David J. ja Aleksander L. Berlin. USA ja UK: Informa Healthcare.

Ostertag, Stephen, ja Dina Giovanelli. 2020. "Controlling the Body: Media Representations, Body Size, and Self-Discipline." In *The Fat Studies Reader*, 289–298. New York, USA: New York University Press.

Tuomi, Jouni ja Anneli Sarajärvi. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Willis, Laura E. ja Silvia Knobloch-Westerwick. 2013. "Weighing Women Down: Messages on Weight Loss and Body Shaping in Editorial Content in Popular Women's Health and Fitness Magazines." *Health Communication* 29(4): 323-331. https://doi.org/10.1080/10410236.2012.755602

Wykes, Maggie ja Barrie Gunter. 2005. *The Media and Body Image: If Looks Could Kill*. 1. painos, Lontoo: Sage Publications, Limited.

6.2 Aineistot

6.2.1 Ajankohta A: Printtijulkaisut

A1: Mantere, Liisa. 2005. “Kevyesti kevääseen.” *Eeva* 1/2005: 63.

A2: Mantere, Liisa. 2005. “Koivulta tuoksuva selluliittiöljy.” *Eeva* 8/2005: 96.

A3: Mantere, Liisa. 2005. “Laihduttamisen uudet tuulet.” *Eeva* 4/2005: 11.

A4: Mantere, Liisa. 2005. “Sallittua hyvää.” *Eeva 5/*2005: 84.

A5: Mantere, Liisa. 2005. “Säännölliset ateriat hoikistavat.” *Eeva* 3/2005: 98.

A6: Mantere, Liisa. 2006. “Täsmäase selluliittiin.” *Eeva* 5/2006: 88.

A7: Mantere, Liisa. 2004. “Vesi auttaa laihduttajaa.” *Eeva* 9/2004: 101.

A8: Mantere, Liisa. 2005. “Vesi ja omenat hoikistavat.” *Eeva* 9/2005: 70.

A9: Mantere, Liisa. 2004. “Viileää herkkua kevyesti.” *Eeva* 7/2004: 77.

A10: Mantere, Liisa. 2006. “Vyötäröä etsimässä.” *Eeva* 3/2006: 99.

6.2.2 Ajankohta B: Verkkojulkaisut

B1: Friman, Laura. 2022. “Painon pudottaminen vie voimia, tietää ravitsemusterapeutti Hanna Partanen: ”Minäkin pyydän välillä miestäni piilottamaan keksipaketin”.” *Kauneus ja Terveys (Eeva.fi)*. Julkaistu 11.1.2022. Hanna Partanen tietää, että painon pudottaminen vie voimia | Kauneus ja Terveys (eeva.fi)

B2: Kauhala, Anna. 2022. “Kun päätä särki, väsytti ja janotti, Marita arvasi sairastuneensa kakkostyypin diabetekseen – apu löytyi suolistohormonipistoksista”. Kauneus ja Terveys (Eeva.fi). Julkaistu 6.5.2022. Marita sai apua diabetekseen suolistohormonipistoksista | Kauneus ja Terveys (eeva.fi)

B3: Kauhala, Anna. 2023. “Laihuutta ihannoiva heroin chic -muoti vinoutti Anna Kauhalan kehosuhteen vuosiksi: ”Minun piti pudottaa kaksi kiloa, laihduin kaksi vaatekokoa”.” K*auneus ja Terveys (Eeva.fi)*. Julkaistu 14.7.2022. Heroin chic -tyyli vinoutti Anna Kauhalan kehosuhteen vuosiksi | Kauneus ja Terveys (eeva.fi)

B4: Kauhala, Anna. 2022. “Salatut elämät -sarjasta tuttu näyttelijä Hanna Kinnunen on opetellut itsemyötätuntoa: ”Aina ei tarvitse antaa sataprosenttisesti itsestään – joskus 40 prosenttia riittää”.” *Kauneus ja Terveys (Eeva.fi)*. Julkaistu 29.3.2022. Hanna Kinnunen: ”Olen opetellut itsemyötätuntoa” | Kauneus ja Terveys (eeva.fi)

B5: Kauhala, Anna. 2022. “Suolistohormonit avuksi ylipainon hoitoon? ”Paino voi laskea kymmenenkin kiloa”, asiantuntija kertoo”. *Kauneus ja Terveys (Eeva.fi)*. Julkaistu 6.5.2022. Suolistohormonit avuksi ylipainon ja diabeteksen hoitoon? | Kauneus ja Terveys (eeva.fi)

B6: Lukkari, Leena. 2021. “Haluatko pudottaa 10 kiloa? Lue, miten onnistut ja miksi laihdutus kannattaa: "Terveysvaikutukset alkavat heti, vaikka puntarilla muutos ei vielä näkyisikään".” *Kauneus ja Terveys (Eeva.fi)*. Julkaistu 10.9.2021. Miten pudottaa painoa 10 kiloa? | Kauneus ja Terveys (eeva.fi)

B7: Lukkari, Leena. 2021. “Tarja sai verkkovalmennuksesta avun ylipainoon, joka toi hänelle rasvamaksan: "Laihduttajan katseen pitää olla eteenpäin, ei taaksepäin".” *Kauneus ja Terveys (Eeva.fi)*. Julkaistu 6.9.2021. Tarja sai verkkovalmennuksesta avun ylipainoon | Kauneus ja Terveys (eeva.fi)

B8: Savolainen, Laura. 2020. “Kilot pois vyötäröltä ammattilaisten neuvoilla – jo pienikin pudotus tuo terveyttä.” *Kauneus ja Terveys (Eeva.fi)*. Julkaistu 9.4.2020. Kilot pois vyötäröltä – miksi vyötärönympärys on tärkeä | Kauneus ja Terveys (eeva.fi)

B9: Vuoristo, Maarit. 2022. “Jatkuva dieetti lisää syömishäiriön riskiä: ”Aikuisten syömishäiriö jää usein tunnistamatta, koska syömishäiriöt mielletään nuorten sairauksiksi”, asiantuntija sanoo.” *Kauneus ja Terveys (Eeva.fi)*. Julkaistu 14.7.2022. Aikuisen syömishäiriö jää usein tunnistamatta | Kauneus ja Terveys (eeva.fi)

B10: Kajanto, Maija. 2022. “Kirjailija Maija Kajanto ei anna ylipainoisuuden määrittää elämäänsä: ”En usko, että olen enää koskaan normaalipainoinen – en taida edes haluta sitä”.” *Kauneus ja Terveys (Eeva.fi)*. Julkaistu 14.7.2022. Ylipaino ei määritä Maijan elämää | Kauneus ja Terveys (eeva.fi)