

Paragraafid

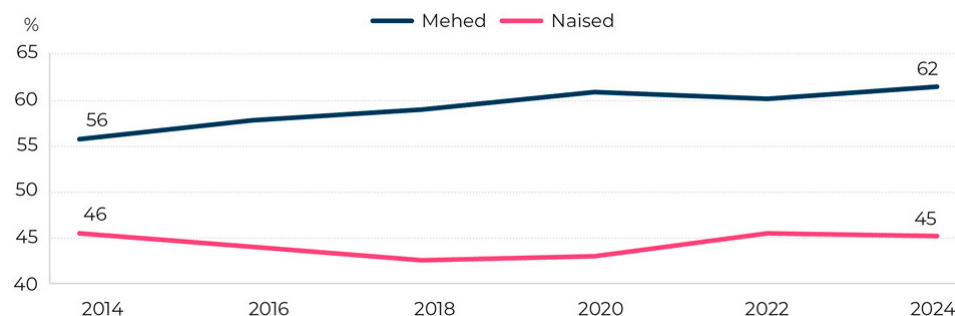
Lehekülje nr.

1.7. Ülekaalulisus ja rasvumus

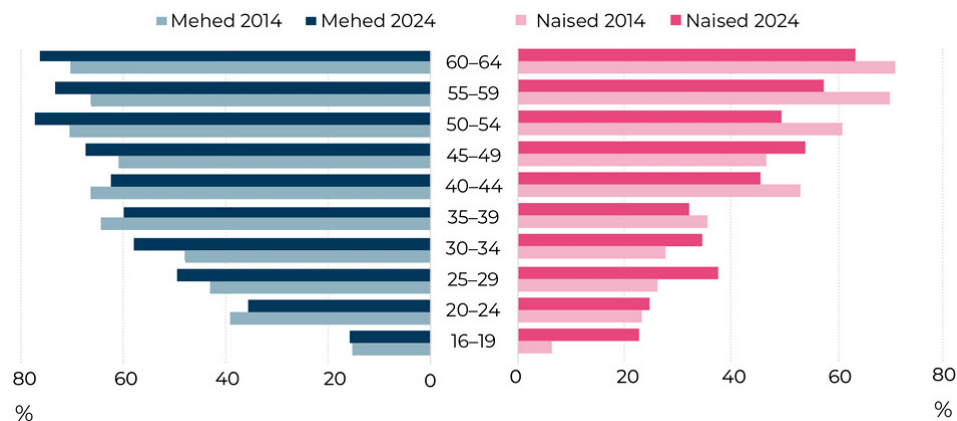
1

1.7. Ülekaalulisus Ja Rasvumus

Erinevate küsitlusuuringute andmed osutavad üheselt, et kehamassiindeksi (KMI) järgi on enam kui pooled Eesti elanikest ülekaalus (KMI 25–29,9) või rasvunud (KMI ≥ 30). Värske, 2024. aasta kevadel toimunud täiskasvanud rahvastiku tervisekäitumise uuringu (TKU) andmete põhjal oli 16–64-aastastest ülekaalus või rasvunud 52% (2022. aastal 52,8%). Kuigi ülekaalu levimus tervikuna ei ole võrreldes 2022. aastaga muutunud, on veidi suurenenud liigse kehakaaluga meeste osa (joonis 15). Meestest oli 2024. aastal ülekaalus 43,9% ja naistest 26,9%, rasvunud vastavalt 18,6% ja 18,4%. Seega teeb just meeste liigse kehakaal endiselt muret.

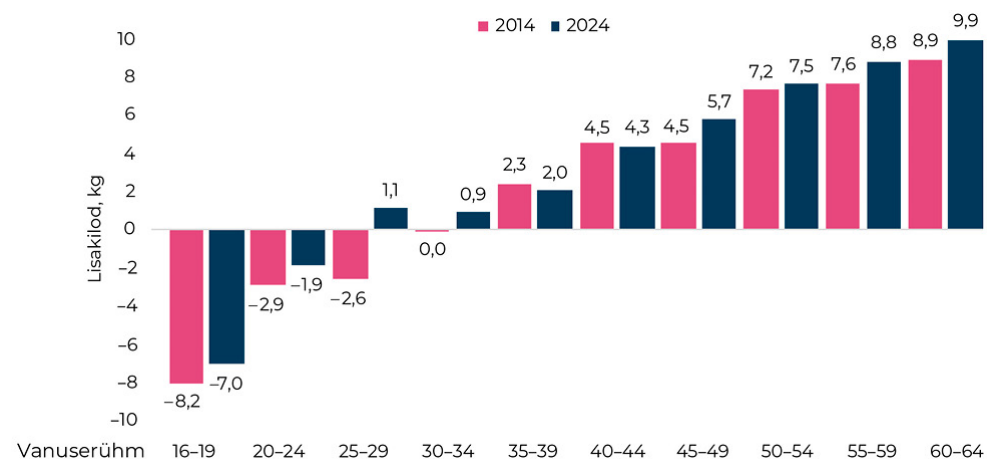


Ootuspäraselt kasvab kehakaal koos vanusega. Võrreldes TKU 2024. ja 2014. aasta andmeid vanuserühmade kaupa, on märgata sooliselt eristuvaid muutusi ülekaalu ja rasvumise levimuses (joonis 16). Ülekaalus või rasvunud meeste osakaal vähemalt 45-aastaste seas on märgatavalt suurenenud võrreldes 2014. aastaga, kuid naiste samades vanuserühmades (ning ka 35–44-aastastel) on liigse kehakaalu levimus vähenenud. Nooremates vanuserühmades (16–34-aastaste) naiste seas aga on ülekaalu ja rasvumise levimus märgatavalt suurenenud.



Ühe võimalusena liigse kehakaalu hindamiseks saab võrrelda inimese enda öeldud kehakaalu ja seda kaalu, mis vastaks tema pikkusele normaalkaalu ülempiiri järgi. See erinevus aitab hinnata, kui palju kaal ületab tervisliku vahemiku piiri. Keskmiselt on Eesti 16-64-aastastel meestel 6,2 ning naistel 2,2 lisakilod, kuid veel 2014. aastal oli lisakilosid vastavalt 4,4 ja 1,6.

Märgatav muutus ilmneb ka vanuserühmade võrdluses (joonis 17) ning kümne aasta võrdlusandmed näitavad probleemi süvenemist. Vaatamata sellele, et ülekaaluliste rühmas lisakilode arv muutunud ei ole (7,1 kg), on rasvunudel näitaja suurenenud 27,4-kilolt 29,3 kilole. Tuleb aga arvestada, et KMI ei mõõda keha rasvkoe kogust ega selle jaotust ja ütlusel põhineval pikkuse ning kehakaalu andmetes võib esineda vastamisnihe.



TKU 2024. aasta uuringu andmete kohaselt (Reile jt, 2025) oli kõigist ülekaalus või rasvunud vastajatest viimase 12 kuu jooksul saanud kaalu langetamise soovitusi arstilt 26% ja pereliikmelt 33,8%. Väärrib märkimist, et arstilt või pereliikmelt kaalu vähendamise soovitusi saanud ülekaalus või rasvunud vastajatest 21,7% on järginud dieeti kaalu vähendamiseks ja 27,2% suurendanud kehalist aktiivsust. Seda on oluliselt enam kui neil ülekaalulistel, kelle kaaluprobleemile tähelepanu juhitud ei ole (vastavalt 13,7% ja 19,4%). Seega vajab rahvastiku liigse kehakaalu küsimus senisest selgelt suuremat tähelepanu, kuid positiivne on see, et ülekaaluga kaasnevaid riske teadvustatakse senisest sagedamini.

Aastal 2024 valminud haiguskulu analüüs (Reile jt, 2024) ülekaalu ja rasvumise majanduslikust mõjust näitas, et

- vähemalt 18-aastastest täisealistest 62% on ülekaalus või rasvunud;

- ülekaal ja rasvumine põhjustab aastas arvestuslikult 248 000 haigusjuhtu, millest umbes 75% moodustavad südame ja veresoonekonna haigused ning teist tüüpi diabeet;
- liigse kehakaaluga on arvestuslikult seotud ka 646 enneaegset surma aastas, millest umbes 60% on 60–74-aastaste seas;
- liigse kehakaaluga seotud haiguste aastane ravikulu on umbes

107 mln eurot, kuid koos maksulaekumise kaotusega ulatub aastane kogukulu riigile 124,7 mln euron.

Uuri lisaks → [Kehalise inaktiivsuse ja liigse kehakaalu kulu Eestis](#)
