

Havasi Éva – Rakovics Márton

„Súlyos” gender kérdés, avagy a túlsúlyban, az elhízottságban megnyilvánuló nemi különbségek¹

Ebben a rövid terjedelmű írásban a férfiak és a nők testsúlyában meglévő különbségekről lesz szó. Napjainkban az emberek egyik legnagyobb ellensége a túlsúly, illetve a kövérség. A szakirodalom szerint soványnak tekintjük azt a személyt, akinek testtömeg-indexe 18,5 alatt van, normál súlyúnak azt, akinél az érték 18,5 és 24,9 között van, túlsúlyos az, akinek a BMI-indexe² 25 és 29,9 közötti, és elhízott az, akinél ez az érték ennél is magasabb. A felnőtt magyar lakosság 4%-a sovány, 42,5%-a normál súlyú, 34,1%-a túlsúlyos és 19,5%-a elhízott. Minden ötödik ember elhízott, vagyis hétköznapi nyelven kövér. A nemek közötti eltérés nagy. A túlsúlyosok és az elhízottak között a férfiak felül-, a soványak körében pedig erősen alulreprezentáltak. Mégis a hétköznapi életben a nők nagy problémájaként tematizáljuk a kérdést. Nem

¹ A hazai lakosság egészségi állapotára vonatkozó, nagymintás, országos reprezentativitását, ún. „Európai Lakossági Egészségfelmérés” (ELEF) adatai között testsúlyra vonatkozó adatokat is találunk. Ezeket használtuk fel ebben az írásunkban.

² Az Adolphe Quetelet által kidolgozott testtömegindex2 (angol nevén BMI, body mass index) kiszámításához a kilogrammban mért testtömeget kell elosztani a méterben mért magasság négyzetével (mértékegysége így: kg/m²). Fontos megemlíteni, hogy ez az eljárás, pontatlansága miatt csak statisztikai vizsgálatok alapját képezheti. Mégis ezt a képletet alkalmazzák sokszor individuális szinten is, helytelenül mellőzve a lehetséges egyedi korrekciós tényezőket. A „normális” tartomány 18,5 és 25 közé esik, a 30 fölötti testtömeg-index érték esetén mondhatjuk, hogy az egyén elhízott (WHO szerinti I. fokú elhízás és a fölött). Mi ez utóbbi kategóriába esőket vizsgáltuk, ezért nem jelent problémát a kategorizáló eljárás pontatlansága. Az utóbbi évtizedekben az intervallumok változtak; a 90-es évek WHO és ’98-as NIH (Amerikai Nemzeti Egészségügyi Intézet) jelentés óta a fenti számok használatosak.

véletlenül, hiszen óriási ipar épült rá a nők „lefogyasztására”. Az életkor előrehaladtával az emberek testsúlya általában növekszik, egy bizonyos életkor után azonban újra csökkenésnek indul. Ez az összefüggés nemi hovatartozástól függetlenül igaz. Ugyanakkor a nők fiatalabb éveikben sokkal jobban vigyáznak a normális testsúly megtartására, mint a férfiak. A nők közel háromszor nagyobb arányban soványak, mint férfitársaik. A nők 46%-a normál súlyú és 30%-a túlsúlyos, ugyanezek az arányok a férfiaknál 38,6, illetve 38,5%. A 30 év alatti férfiak 6,4%-a, a 30-44 év közötti férfiak kevesebb mint 1%-a sovány. A nőknél viszont arányuk rendre 17%, illetve 5,7%. Ami a normál súlyt illeti, a férfiak és nők közötti különbségek mind a fiatalok, mind a középkorúak esetében óriásiak. A 30-44 éves nők között is még többségben vannak a normál súlyúak (57,2%), a férfiaknál arányuk 39%. Túlsúlyos a korcsoportba tartozó nők 23%-a, míg a korcsoportba tartozó férfiak 44%-a! Az elhízottságban mutatkoznak a legkisebb különbségek.

1. Kép

Anti Anorexia 2009

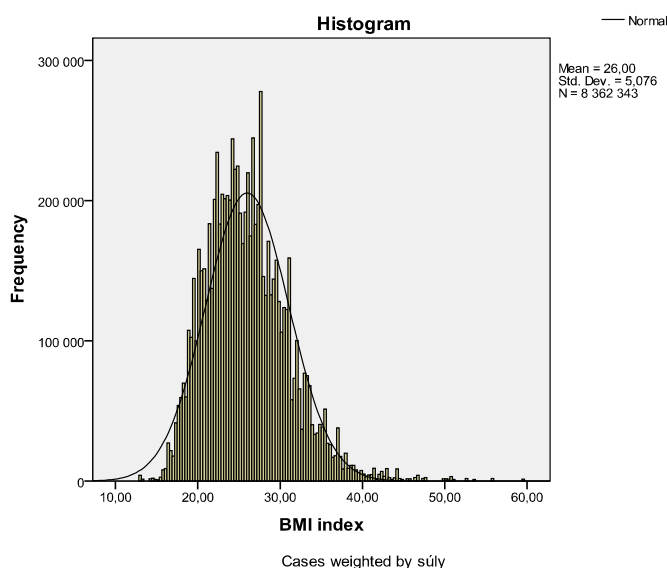


Forrás: Ardoxa

A nők ezt a negatív irányú súlykülönbséget vélhetően nem kis erőfeszítések árán érik el. Nagy a valószínűsége annak, hogy a komolyabb túlsúly, az elhízottság esetében már a nők is feladják az „ideális” testképhez való igazodást és a fárasztó fogyókúrák, illetve egyéb „kínzások” helyett beletörődnek a kövérségükbe.

1. ábra

A felnőtt népesség testsúlyának alakulása (a BMI testtömeg-index alapján)



Forrás: KSH, ELEF, 2009

1. táblázat

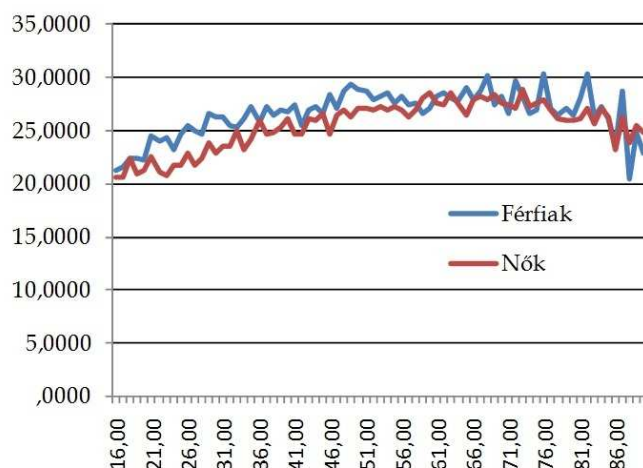
A felnőtt (16 éves és idősebb) népesség megoszlása testsúly kategóriák szerint, nemenként, %

	Férfiak	Nők	Együtt
Sovány	2,1	5,7	4,0
Normál	38,6	45,8	42,5
Túlsúlyos	38,5	30,1	34,1
Elhízott	20,8	18,3	19,5
Együtt	100,0	100,0	100,0

Forrás: KSH, ELEF, 2009

2. ábra

A férfiak és nők testsúlyának alakulása korévenként (a BMI testtömeg-index alapján)



Forrás: KSH, ELEF, 2009

2. táblázat

A felnőtt (16 éves és idősebb) népesség megoszlása korcsoport és testsúly-kategóriákba tartozás szerint, férfiak, %

	Sovány	Normál	Túlsúlyos	Elhízott	Együtt
15 -29 éves	6,4	61,3	24,1	8,2	100,0
30 -44 éves	0,8	39,2	43,8	16,2	100,0
45 -59 éves	0,6	27,1	43,1	29,3	100,0
60 -74 éves	0,4	27,3	41,4	30,9	100,0
75 + éves	2,9	33,0	39,6	24,6	100,0
Együtt	2,0	38,6	38,5	20,8	100,0

Forrás: KSH, ELEF, 2009

3. táblázat

A felnőtt (16 éves és idősebb) népesség megoszlása korcsoport és testsúly-kategóriákba tartozás szerint, nők, %

	Sovány	Normál	Túlsúlyos	Elhízott	Együtt
15 -29 éves	17,0	67,4	11,0	4,6	100,0
30 -44 éves	5,7	57,2	23,1	14,0	100,0
45 -59 éves	2,1	37,5	36,8	23,6	100,0
60 -74 éves	1,9	25,9	44,1	28,1	100,0
75 + éves	2,2	39,5	36,8	21,5	100,0
Együtt	5,7	45,8	30,1	18,3	100,0

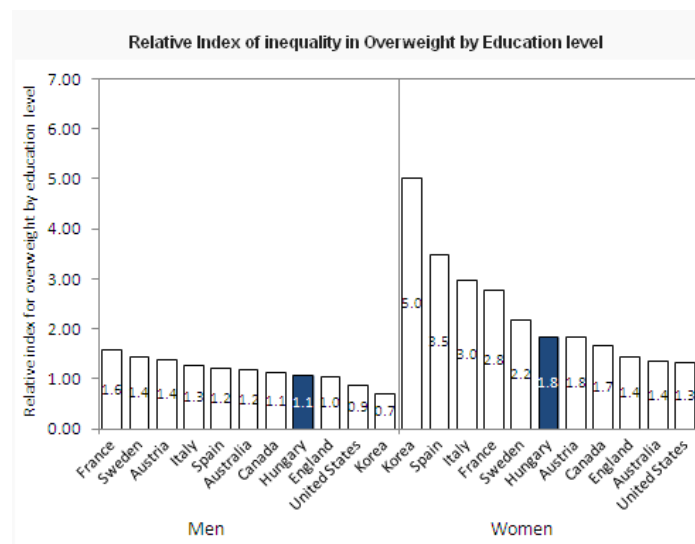
Forrás: KSH, ELEF, 2009

Az iskolai végzettségbeli különbségek megmutatkoznak a testsúlyban is. Különösen igaz ez a nőkre. Az alacsony iskolai végzettségű nők közel kétszer nagyobb (1.8-szor) arányban kövérek, mint a magas iskolai végzettségűek. A férfiak esetén szinte alig van különbség! A koreai nőknél ötszörös a különbség, miközben a férfitársaiknál ez az összefüggés egyáltalán nem mutatható ki. A spanyol, az olasz képzett nők sem engedik meg maguknak, hogy elhízzanak, míg férfitársaiknál ez a szempont, adataink szerint, nem játszik szerepet. A francia férfiak azok, akiknél, ha fele olyan mértékben is, mint a nőknél, de már megmutatkozik a súlyfeleslegben az iskolázottság hatása. Az iskolázott francia férfiak kevésbé engedik meg maguknak, hogy elhízzanak, mint az alacsony iskolázottságúak. (Természetesen az iskolai végzettség közvetve tartalmazza az életkorhatást is, mivel az idősebb generáció alacsonyabb végzettségű, mint a fiatalabb.

Ez azonban nem indokolja a nemek közötti eltéréseket.)

3. ábra

A túlsúlyban megnyilvánuló iskolai végzettségbeli különbségek nemenként, nemzetközi összehasonlításban



Forrás: Obesity and the Economics of Prevention, OECD adatok (Magyarország adata itt 2003-as)

Láttuk, hogy a nők jobban adnak a testükre, kevésbé engedik meg maguknak, hogy elhízzanak. És az is világosan kimutatható, hogy a felsőfokú végzettségű nők sokkal jobban figyelnek erre, mint az alacsony végzettséggel rendelkezők. Gyakran hallott közhely, hogy a kövér emberek vidámabbak. Vajon boldogabbak-e a túlsúlyos emberek, mint a lakossági átlag, vagy éppen fordítva? Kimutatható-e bármilyen kapcsolat e két tényező között? Arra a kérdésre, hogy „az elmúlt 4 hétben milyen gyakran érezte magát boldognak”, a felnőtt népesség közel egynegyede (23%) válaszolta azt, hogy állandóan. További 38% gyakran, 24% időnként és 15% ritkán, vagy soha. A nők valamivel kisebb arányban vallják magukat boldognak, mint a férfiak.

2. Kép

Dreaming-Nurevey



Forrás: Artdoxa

Ha megnézzük a különböző boldogságszintű emberek BMI-indexének nagyságát, akkor azt látjuk, hogy a gyakran boldogok átlagos BMI-indexe alacsonyabb, és megfordítva, a ritkán, illetve soha nem boldogoké magasabb. Az összefüggés gyenge, és nem meglepő módon, a nőknél erőteljesebben érvényesül.

4. táblázat

„Az elmúlt 4 hétben milyen gyakran érezte magát boldognak?” Nemenként és a BMI-index átlagos nagysága szerint

	Férfiak	Nők	Együtt
Állandóan/gyakran	26,4	24,9	25,7
Időnként	26,8	26,1	26,5
Ritkán/soha	27,0	26,5	26,7
Együtt	26,6	25,5	26,0

Forrás: KSH, ELEF, 2009

A korábbi kérdéseinkre, hogy a „kövér emberek” boldogabbak-e, nehéz egy statisztikai adatfelvételtől választ adni. Az biztos, hogy a férfiak esetében a kérdés teljesen irreleváns, a nőknél viszont az mindenképpen látszik, hogy a túlsúlyos/kövér nők „átlag alatt” boldogok. Míg a nők 59%-a vallja magát többé-kevésbé boldognak, addig a túlsúlyos/elhízott nők 51%-a. A ritkán vagy soha nem boldogok aránya viszont némiképpen magasabb arányban van jelen körökben.

5. táblázat

„Az elmúlt 4 hétben milyen gyakran érezte magát boldognak?” Nemenként és túlsúly/elhízottság léte szerint? %

	Férfi		Nő	
	Túlsúlyos/ elhízott	Együtt	Túlsúlyos /elhízott	Együtt
Állandóan/ gyakran	62,9	63,3	51,4	58,8
Időnként	23,7	23,3	28,0	24,3
Ritkán/soha	13,4	13,4	20,6	16,9
Együtt	100,0	100,0	100,0	100,0

Forrás: KSH, ELEF, 2009

A férfiak több mint egyharmada (37,3%) túlsúlyos/elhízott és ugyanakkor többé-kevésbé boldog. A nőknek viszont csak egynegyede (25%) sorolható ebbe a kategóriába. A nők közül legtöbben (30%) normál súlyúak és ugyanakkor többé-kevésbé boldognak vallják magukat. Minden tizedik nő vallotta magát túlsúlyosnak/elhízottnak és egyben ritkán vagy soha nem boldognak.

Tudjuk, hogy az életkor és a testsúly közötti kapcsolat erős. Vajon a nők esetében a boldogság és a testsúly közötti összefüggésben jelen van-e rejtve az életkori hatás?

3-4. Kép

Klaus Kinski's Dream and The Ape és David



Forrás: Artdoxa

6. táblázat

Az átlagos életkor, a boldogság szintje és testsúly kategória szerint, nők, %

	Átlagos életkor	Nők megoszlása, %
Állandóan/gyakran boldog és sovány	29,6	4,1
Állandóan/gyakran boldog és normál súlyú	39,0	29,7
Állandóan/gyakran boldog és túlsúlyos/elhízott	52,0	25,0
Időnként boldog és sovány	35,3	1,0
Időnként boldog és normál súlyú	50,3	9,7
Időnként boldog és túlsúlyos/elhízott	58,0	13,6
Ritkán/soha nem boldog és sovány	56,5	0,6
Ritkán/soha nem boldog és normál súlyú	55,2	6,3
Ritkán/soha nem boldog és túlsúlyos/elhízott	62,6	10,0
Együtt	49,0	100,0

Forrás: KSH, ELEF, 2009

(A halványszürke sorok a kis esetszám miatt nem elemezhetőek, csak a tipológia tejsége miatt közöljük.)

Azoknak a nőknek az átlagos életkora a legmagasabb, akik ritkán/soha nem boldogok és túlsúlyosak is (62,6 év). Az állandóan/gyakran boldogok és ugyanakkor túlsúlyosak/elhízottak életkora ennél tíz évvel alacsonyabb, átlagosan 52 év. Vagyis az életkori hatás szinte „mindent visz”. Nem elég lefogynunk a boldogsághoz, hanem fiatalabbnak is kell lenni hozzá. Itt jegyeznénk meg, hogy számos országban éppen az időskor, pontosabban az idősebb, érett kor hozza magával az elégedettséget, a nagyobb arányú boldogságot. A boldogságról szóló elmélkedés, annak ellenére, hogy sok tanulsággal szolgál, inkább játék, és arra kívánja felhívni a hallgatók figyelmét, hogy még egy nagymintás, országosan reprezentatív minta is kevés ahhoz, hogy a kövérséggel kapcsolatos magyarázatéhségünket kielégítsük. Azaz nem kerülhetjük el, hogy a felszínen megmutatózó összefüggések mögé nézve keressük a mélyebben fekvő, meghatározó magyarázatokat. Fernando Botero, kolumbiai, kortárs festő, aki világszerte híres lett molett alakokat ábrázoló festészetéről, így nyilatkozott egy interjúban: „A művész vonzódik bizonyos formákhoz anélkül, hogy ez tudatosodna benne. Intuitív módon választ nézőpontot és csak utólag próbálja racionalizálni vagy indokolni választását.”

5. Kép

Táncosnő



Forrás: Budapest Terminal

Ez a megállapítás nemcsak a művészekre, hanem mindnyájunkra igaz. A kultúrát és annak normáit születésünkkel készen kapjuk, s az alkalmazkodás, a szocializáció sokkal hamarabb lenyomatot hagy bennünk, mintsem arra reflektálhatnánk. A társadalmi tények struktúrája láthatatlan, de erős kényszerítő erő. A nyugati társadalom idealizált testképével már az első Barbie baba kézbe vételekor találkozunk, s e „babától” megszabadulni többé nem lehet. Ahogy Norbert Elias A civilizáció folyamatában kifejti: a funkcionális differenciálódás feltétele a normák szabályozó szerepének fokozatos erősödése. A normákhoz nem igazodó egyének egyre erősebb szankcionálása jelenik meg. (Elias, 2004, 619-629. oldal)

Sokan próbálnak változtatni magukon, lefogyni különböző módszerekkel, de ez általában se nem könnyű, se nem gyors folyamat. Az elvárás azonban a gyors siker, s ez által gyakori lesz a kudarcos kísérlet. Goffman fogalmával: az elhízott egyén



stigmaként hordozza magán kudarcát, mint olyan deviáns, aki nem tud/nem akar magán változtatni. (Davis, 1997, 205. oldal) Címke kerül rá, amelyen a nem kívánt külső jegyek leggyakrabban összekapcsolódnak negatív belső tulajdonságokkal is. Így az egymást követő kudarcok csak tovább erősítik a változás reménytelenségét. A deviáns egyén számára e stigma – mint visszacsatolás – egy idő után már beépül az önképbe és egyfajta önbeteljesítő jóslatként végleg lehetetlenné teszi a lefogyást. (Argyle, 1983, 197. és 205. oldal)

A kulturális célokkal szembeni két szélsőséges attitűd szinte szükségszerűen következik abból, hogy az egyén előtt nincs olyan alternatív normarendszer, amelyhez képes lenne igazodni, mert túlzottan erősek az ideális test normái. Ezáltal vagy marad az elutasítás, ami azonban űrt hagy maga után, vagy túlértékelődik az ideális testkép normájának jelentősége, ami egy állandó, belső konfliktusforrássá válhat. Ma már nem csak az anorexia, hanem az inverz anorexia, az ún. ortorexia nervosa is egyre gyakoribb betegség. A férfiak testsúlyában kevésbé mutatkozik meg a testsúly csökkentésére tett erőfeszítés, látszólag kevésbé kívánnak megfelelni a testképre vonatkozó elvárásoknak, ugyanakkor az ortorexia nervosa, az a fajta hamis testkép, amikor is a rendszeres testmozgás, izomfejlesztés, kalóriadús ételek fogyasztása ellenére is a tükörbe nézve soványnak és gyengének látják magukat, főként a férfiakra jellemző. A testkép szociológiájának, a testsúly szociológiai okainak és nemek közötti eltéréseinek érdemes lenne nagyobb teret szentelni. Bár a jelenséget sokan elemzik, komolyabb tényszerű, adatokkal alátámasztott igazolására jóval kevesebb kísérlet történt.

Felhasznált irodalom

- Artdoxa,
<http://www.artdoxa.com/RemusGreecu/large?page=2>
- Argyle, Michael (1983): *The Psychology of Interpersonal Behaviour*, Penguin
- Davis, Lennard (1997): *The disability studies reader*, Routledge
- Dunman, Joe L. (2003). Elérhetőség:
<http://durkheim.itgo.com/suicide.html>
- Durkheim, Émile (1978): *A társadalmi tények magyarázatához*, KJK
- Elias, Norbert (2004): *A civilizáció folyamata*, Gondolat Kiadó
- Havasi Éva (2011): *A megtört egészség, Népegészségügyi Szemle*, 2011. 06.
- KSH, ELEFT
<http://portal.ksh.hu/pls/ksh/docs/hun/elef/index.html>.
- Merton, Robert King (2002): *Társadalomelmélet és társadalmi struktúra*, Osiris Kiadó
- Rakovics Márton: *Az elhízás, mint társadalmi deviancia* (kézirat)
- Rudkin, Aaron (2003): *Sociology 3290: Social Perspectives on Anorexia*
- Wikipedia: *Body mass index*,
http://en.wikipedia.org/wiki/Body_mass_index.
- Williams, Donald and Thompson, Kevin (1993/17): *Behavior Modification: Biology and Behavior*
- WHO Expert Committee: *Physical Status* (1995): *The Use and Interpretation of Anthropometry*