Digipelaaminen ja ruokatottumukset – onko näillä yhteyttä?

10.6.2025

Tässä artikkelissa tarkastellaan sitä, mitä tiedetään digipelaamisen ja ruokatottumusten välisistä yhteyksistä. Digipelaamisella tarkoitetaan pelaamista digitaalisilla laitteilla, kuten mobiililaitteilla, tableteilla, tietokoneilla tai pelikonsoleilla (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023).

Digipelaaminen on suosittua ajanvietettä

Digitaalisia pelejä pelaa ainakin joskus n. 80 % suomalaisista (Kinnunen ym., 2022). Nuoret digipelaavat vanhempia sukupolvia ahkerammin. Aktiivisesti pelaavien keski-ikä on vuoden 2022 pelaajabarometrin mukaan 38,2 vuotta. Miehet ovat naisia aktiivisempia digipelaajia. Suomalaisnuoret (keskimäärin 18,7-vuotiaat) pelaavat digitaalisia pelejä 1,8 tuntia päivässä (Männikkö ym., 2015). Digipelaamisen muodot ovat moninaisia ja ne muuttuvat nopeasti.

Kuva 1. Moni suomalaisnuori pelaa digitaalisia pelejä päivittäin noin parin tunnin ajan (kuva: Kaija Nissinen).

Digipelaamisella on monta merkitystä nuoren elämässä

Digipelaaminen on olennainen osa monen arkea, tärkeä ajanviete ja sosiaalisen vuorovaikutuksen muoto (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos, 2023). Pelaamisella voi olla monia hyödyllisiä vaikutuksia, kuten tarkkaavaisuuden kohdistamisen kehittyminen, kielellisten ja motoristen taitojen kehittyminen, rentoutuminen ja sosiaalinen vuorovaikutus muiden pelaajien kanssa (Peltonen ym., 2022).

Pelaamisinnostuksen kasvaessa lisääntyy kuitenkin myös huoli pelaamisen aiheuttamista mahdollisista haitoista. Runsaaseen digipelaamiseen liittyy myös ajatus ravitsemustottumusten muuttumisesta terveyden näkökulmasta epäedulliseen suuntaan. Pitkän ruutuajan, yhdistettynä liikkumattomaan elämäntapaan, tiedetään olevan haitallista terveydelle (Avcı ym., 2022; Puolitaival ym., 2020, Chaput ym., 2011). Painonnousu on yksi tavallisimmin runsaaseen digipelaamiseen yhdistetty terveysongelma.

Runsas digipelaaminen vaikuttaa ruokatottumuksiin ja terveyteen

Tutkimuksissa on selvitetty pelaamisen vaikutusta sekä liikkumiseen, uneen että ravitsemukseen. Ravitsemuksen osalta eniten on tutkittu videopelaamisen ja ruokatottumusten välistä yhteyttä. Keskeinen havainto on, että runsas pelaaminen (> 3 tuntia päivässä) lisää makeutettujen virvoitusjuomien ja energiajuomien käyttöä (Puolitaival ym., 2020). Vastaavasti kasvisten ja hedelmien käyttö vähenee pelaamisen käytetyn ajan lisääntyessä. Pelaamisen on havaittu myös lisäävän syömistä ilman nälän tunnetta (Chaput ym., 2011). Toisin sanoen pelaamisen yhteydessä tulee naposteltua, vaikka ei olekaan nälkä. Runsas ruutuaika (≥ 2 tuntia päivässä) lisää runsaasti energiaa ja vähän vitamiineja ja kivennäisaineita sisältävien ruokien käyttöä (Pérez-Farinós ym., 2017). Näyttää myös siltä, että vähäinen uni, kenties pelaamisen seurauksena, vähentää kasvisten ja hedelmien käyttöä. Yhdysvaltalaistutkimuksessa (Kenney ym., 2017) viiden tunnin tai yli päivittäinen ruutuaika oli yhteydessä runsaampaan sokeripitoisten juomien nauttimiseen, vähäisempään fyysiseen aktiivisuuteen ja riittämättömään unen määrään.

Lisääntynyt sokeristen ja runsaasti energiaa sisältävien juomien käyttö, vähentynyt kasvisten ja hedelmien syönti, ylipäätään ravintotiheydeltään heikompilaatuisen ruoan nauttiminen, vähentynyt liikkuminen ja riittämätön uni ovat kaikki keskeisiä riskitekijöitä ylipainon kehittymiselle (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2025). Lihavuus taas on riskitekijä monille pitkäaikaissairauksille, kuten tyypin 2 diabetekselle, sydän- ja verisuonisairauksille, tuki- ja liikuntaelinsairauksille (Mäki ym., 2019). Nämä riskit konkretisoituvat usein vasta iän myötä. Lihavuus on yhteydessä myös itsetuntoon, mielenterveyteen ja elämänlaatuun, jotka vaikuttavat jo nykyhetkessä (Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2025).

Mitä, jos digipelaaminen syö liian suuren osan nuoren elämästä?

Monille pelaaminen on hauska, kehittävä ja sosiaalisia verkostoja luova harrastus ja ajanviete, mutta liiallisen pelaamisen haitoista on hyvä olla tietoinen. On hyvä pohtia nuoren itsensä kanssa, millainen rooli pelaamisella on hänen elämässään. Kuten muutenkin, aikuisten on hyvä tukea hyvinvoinnin tärkeitä osa-alueita: riittävää unta, liikkumista ja hyvää ateriarytmiä ja ravitsemusta. Ongelmalliseksi pelaaminen muuttuu silloin, jos pelaamista on jatkuvasti vaikea kontrolloida, se näyttää vievän liian ison osan nuoren ajasta ja elämästä ja se alkaa heikentämään hyvinvointia ja elämänlaatua (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2023).

Ongelmalliseen pelaamiseen on mahdollista saada apua. Sitä voi hakea oman hyvinvointialueen terveyspalveluista tai esimerkiksi verkossa toimivista tukipalveluista, kuten Peluuri, Digipelirajaton ja Pelituki, jotka tarjoavat apua sekä pelaajille että heidän läheisilleen.

Sosiaalisen median ja digipelaamisen aiheuttamat riippuvuudet eteläpohjalaisilla nuorilla on Töysän Säästöpankkisäätiön rahoittama hanke. Kirjoittajat kiittävät Töysän Säästöpankkisäätiötä hankkeen ja tämän artikkelin kirjoittamisen mahdollistamisesta.

Kaija Nissinen
FT, TtL, yliopettaja, laillistettu ravitsemusterapeutti
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

kaija.nissinen@seamk.fi

Mari Salminen-Tuomaala
TtT, dosentti, yliopettaja
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

mari.salminen-tuomaala@seamk.fi

Ari Haasio
FT, yliopettaja
Seinäjoen ammattikorkeakoulu

ari.haasio@seamk.fi

Kaija Nissinen on filosofian tohtori ja terveystieteiden lisensiaatti, joka toimii ravitsemuksen yliopettajana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Nissisen asiantuntijuus liittyy erityisesti ravitsemusterveyden edistämiseen, mutta hän toimii laajasti erilaisissa terveyden edistämisen verkostoissa. Hän toimii myös Terveyden edistäminen ja hoito -tutkimusryhmän vetäjänä Seinäjoen ammattikorkeakoulussa yhdessä yliopettaja Mari Salminen-Tuomaalan kanssa.

Mari Salminen-Tuomaala on terveystieteiden tohtori, joka toimii kliinisen hoitotyön yliopettajana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Hän on Sosiaali- ja terveysalan ylempi AMK, Kliininen asiantuntijuus -tutkinnon

YAMK-yliopettaja sekä Terveyden edistäminen ja hoito -tutkimusryhmän vetäjä. Hän toimii myös dosenttina Tampereen yliopiston yhteiskuntatieteiden terveystieteiden yksikössä (hoitotieteen dosentuuri).

Ari Haasio on filosofian tohtori, joka työskentelee kirjasto- ja tietopalvelualan yliopettajana Seinäjoen ammattikorkeakoulussa. Haasio on tietokirjailija ja informaatiotutkija, joka tutkimusaloja ovat informaatiokäyttäytyminen, sosiaalinen media, tiedonhankinta ja verkon lieveilmiöt, kuten rikollisuus pimeässä verkossa sekä hikikomori-ilmiö.

Lähteet

Avcı, P., Bayrakdar, A., Kılınçarslan, G., Bayraktar, I., & Zorba, E. (2022). The effect of video gaming on nutritional behaviors: A systematic study. *European Journal of Physical Education and Sport Science*, *8*(4).

Chaput, J. P., Visby, T., Nyby, S., Klingenberg, L., Gregersen, N. T., Tremblay, A., Astrup, A. & Sjödin, A. (2011). Video game playing increases food intake in adolescents: a randomized crossover study. *The American journal of clinical nutrition*, *93*(6), 1196–1203.

Kenney, E. L., & Gortmaker, S. L. (2017). United States adolescents' television, computer, videogame, smartphone, and tablet use: associations with sugary drinks, sleep, physical activity, and obesity. *The Journal of pediatrics*, 182, 144–149.

Kinnunen, J., Tuomela, M., & Mäyrä, F. (2022). Pelaajabarometri 2022: Kohti uutta normaalia. TRIM Reserach Reports. Tampere University. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/144376/978-952-03-2732-3.pdf?sequence=2&isAllowed=y

Mäki P., Harald, K., Lindström, J. & Laatikainen, T. (2019). *Ylipainoon ja lihavuuteen liittyvä sairastuvuus*. Tutkimuksesta tiiviisti 14/2019. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL).

Männikkö, N., Billieux, J., & Kääriäinen, M. (2015). Problematic digital gaming behavior and its relation to the psychological, social and physical health of Finnish adolescents and young adults. *Journal of behavioral addictions*, 4(4), 281–288.

Peltonen, A., Männikkö, N., Hylkilä, K., & Kääriäinen, M. (2022). Tunnistatko digipeliriippuvuuden? Lääkärilehti 77, 35–36.

Pérez-Farinós, N., Villar-Villalba, C., López Sobaler, A. M., Dal Re Saavedra, M. Á., Aparicio, A., Santos Sanz, S. Robledo de Dios, T., Castrodeza-Sanz, J.J. & Ortega Anta, R. M. (2017). The relationship between hours of sleep, screen time and frequency of food and drink consumption in Spain in the 2011 and 2013 ALADINO: a cross-sectional study. *BMC public health*, *17*, 1–12. https://doi.org/10.1186/s12889-016-3962-4

Puolitaival, T., Sieppi, M., Pyky, R., Enwald, H., Korpelainen, R., & Nurkkala, M. (2020). Health behaviours associated with video gaming in adolescent men: a cross-sectional population-based MOPO study. *BMC public health*, *20*, 1–8. https://doi.org/10.1186/s12889-020-08522-x

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. (17.04.2025). *Lihavuus (lapset, nuoret ja aikuiset* (Käypä hoito -

suositus). https://www.kaypahoito.fi/hoi50124

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). (9.12.2023). Nuorten digipelaaminen. https://thl.fi/aiheet/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/rahapelit/nuorten-pelaaminen/nuorten-digipelaaminen