

JOHANN HARI



IHMEPILLERI

UUSIEN LAIHDUTUSLÄÄKKEIDEN
HYÖDYT JA RISKIT

JOHANN HARI

SUOMENTANUT VELI-PEKKA KETOLA

IHMEPILLERI

UUSIEN LAIHDUTUSLÄÄKKEIDEN
HYÖDYT JA RISKIT



Ensimmäinen painos
Englanninkielinen alkuteos *Magic Pill*
Copyright © Johann Hari, 2024
Suomenkielisen laitoksen © Bazar Kustannus ja Veli-Pekka Ketola 2026
Bazar Kustannus on osa Werner Söderström Osakeyhtiötä
Lönnrotinkatu 18 A, 00120 Helsinki

ISBN 978-952-870-260-3

Taitto Jukka Iivarinen / Taittopalvelu Vitale
Painettu EU:ssa

Tuoteturvallisuuteen liittyvät tiedustelut:
tuotevastuu@bazarkustannus.fi

Tuntemistani naisista kahdelle viisaimmalle eli V:lle
(tunnettiin aiemmin nimellä Eve Ensler)
ja Dorothy Byrnelle

SISÄLLYS

Johdanto	9
<i>Graalin malja</i>	
1 Aarretta etsimässä	31
<i>Miten lääkkeet toimivat</i>	
2 Juustokakkukoukku	50
<i>Miksi lihoimme</i>	
3 Kylläisyyden kuolema ja jälleensyntymä.....	68
<i>Prosessoitujen ruokien ja uusien lääkkeiden outo yhteys</i>	
4 Tulehdustilassa eläminen	91
<i>Mitä on tapahtunut kehollemme – ja kumoavatko nämä lääkkeet sen?</i>	
5 Toistuuko vanha tarina?	102
<i>Vanhojen – ja uusien – laihdutuslääkkeiden riskit</i>	
6 Miksi et laihduta ja liiku?	124
<i>Kaksi ensimmäistä vaihtoehtoa laihdutuslääkkeille – ja miksi ne (useimmiten) epäonnistuvat</i>	

7	Aivojen läpimurto	145
	<i>Hyviä uutisia riippuvuudelle, huonoja masennukselle?</i>	
8	Mitä hyötyä syömisestä on?	169
	<i>Kuusi syytä syödä – ja mitä tapahtuu, kun ne otetaan pois</i>	
9	”En usko, että olet kehossasi”	191
	<i>Miten Ozempic sai minut ymmärtämään, että minun oli muututtava</i>	
10	Itsensä hyväksyminen vai itsensä nälkiinnyttäminen?	205
	<i>Mitä nämä lääkkeet merkitsevät syömishäiriöille</i>	
11	Kielletty keho?	220
	<i>Mitä nämä uudet lääkkeet merkitsevät stigmalle?</i>	
12	Maa jossa Ozempicia ei tarvita.....	245
	<i>Missä japanilaiset toimivat oikein – ja miten meistä voisi tulla heidän kaltaisiaan</i>	
	Päätelmä: Edessä on valinta	275
	<i>Mitä siis teemme itsemme ja lastemme hyväksi?</i>	
	Mitä sinä voit tehdä parantaaksesi	
	elintarvikejärjestelmää	291
	Luettavaa.....	293
	Kiitokset.....	295
	Viitteitä.....	297
	Hakemisto	327

JOHDANTO

GRAALIN MALJA

Talvella 2022 maailmanlaajuinen pandemia näytti olevan vihdoin väistymässä, joten menin juhliin ensimmäistä kertaa kahteen vuoteen. Tunsin itseni ylipainoiseksi ja hieman hämilliseksi, koska sulun alkamisen jälkeen olin lihonut kymmenisen kiloa. Toiset sanovat, että suurin syy heidän selviytymiseensä pandemiasta oli rokote. Minulle suurin syy oli ylensyöminen. Juhlat oli järjestänyt Oscar-palkittu näyttelijä ja vaikka en odottanut Hollywood-tähtien pulskistuneen yhtä paljon kuin me muut, arvelin heidänkin levinneen hiukan sieltä täältä.

Kuljeksiessani ympäriinsä aloin huolestua. Ei siinä kyllin, ettei kukaan ollut saanut lisää painoa. He olivat hoikkia. Heidän poskipäänsä erottuivat paremmin, heidän vatsansa olivat tiukempia. Ilmiö ei koskenut pelkästään näyttelijöitä. Keski-ikäiset tv-johtajat, näyttelijöiden puoliset ja lapset, agentit – jokainen, jota en ollut nähnyt muutamaan vuoteen, näytti äkkiä kuin Snapchat-suodattimen tuotteelta: linjakkaammalta, solakammalta ja selväpiirteisemmältä.

Törmäsin vanhaan ystäväni ja mutisin hänelle häpeillen, että jokainen oli arvatenkin harrastanut pilatesta sulun aikana. Hän nauroi. Kun en yhtynyt nauruun, hän tuijotti minua ja

sanoi: ”Tiedät kai, ettei se johdu pilateksesta?” Vastattuani tuijotukseen mitään ymmärtämättä hän jatkoi: ”Etkö sinä tosiaan tiedä?”

Siinä tanssilattian reunalla seisoessaan hän haki puhelimestaan kuvan.

Siristelin silmiäni hämärässä, kun hoikistuneet juhlijat hetkuttivat luista takamustaan ja kieltäytyivät hienovaraisesti ottamasta naposteltavaa.

Näin näytössä vaaleansinisen muoviputken, josta pisti esiin pikkuruinen neula.



Myöhemmin ihmettelisin, olinko odottanut tuota hetkeä koko ikäni.

Muutama päivä ennen joulua 2009 menin paikalliseen KFC-ravintolaan Itä-Lontoossa ja tein vakiotilaukseni – niin valtavan annoksen rasvaa ja rustoa, etten kehtaa tässä luetella sen sisältöä. Mies tiskin takana sanoi: ”Johann! Meillä on jotain juuri sinulle.” Hän käveli keittiön takaosaan, jossa paistetaan kananlihaa, ja palasi mukanaan ne henkilökunnan jäsenet, jotka olivat tuolloin työvuorossa. Yhdessä he ojensivat minulle suuren joulukortin. Avasin sen. He olivat kirjoittaneet siihen tekstin ”Parhaalle asiakkaallemme” sekä henkilökohtaisia viestejä. Minua alkoi masentaa, koska ajattelin: tämä ei ole se kana-paikka, jossa käyn useimmin.



Vähän myöhemmin ihmettelin, oliko kulttuurimme odottanut tuota hetkeä yli kaksi vuosituhatta.

Sain tietää syömishäiriöiden asiantuntija Hilde Bruchilta, että antiikin Kreikassa uskottiin olleen olemassa aine, jonka ansiosta ihminen pysyy laihana, mutta aikojen kuluessa aineen salainen kaava oli päässyt katoamaan eikä sitä ollut koskaan löydetty. Siitä lähtien ihmiset ovat koettaneet tehdä tästä unelmasta totta – löytää tapa muuttaa biologiaa ja kumota painon lisääntyminen. Otsikko ”UUSI IHMEELLINEN LAIHDUTUSLÄÄKE” on yhtä vanha kuin otsikot yleensä.

Kun haastattelin lihavuuseksperttejä eri puolilla maailmaa, he sanoivat, että tämä lääke oli aidosti erilainen. Perusteellisissa tieteellisissä tutkimuksissa on todettu, että tämän uuden sukupolven täysin uudella tavalla toimivat lääkkeet saavat käyttäjänsä laihtumaan 5–24 prosenttia painostaan. Tim Spector, geneettisen epidemiologian professori King’s College Londonissa, kertoi, että vakavasti lihaville henkilöille ”se on kauan etsitty Graalin malja”. Tohtori Clemence Blouet, lihavuustutkija Cambridgen yliopistossa, sanoi: ”Meillä on ensimmäistä kertaa turvallinen laihdutuslääke.” Hän jatkoi, että kaavan selvittyä löytöjä lääkkeen parantamiseksi ja tehostamiseksi tehdään ”super-nopeasti” ja ”joka päivä ilmenee uutta”. Emily Field, Barclays Bankin vakavamielinen analyytikko, tutki näiden lääkkeiden todennäköistä sijoitusarvoa ja kirjoitti raportissaan, että hänen käsityksensä mukaan näiden lääkkeiden vaikutus yhteiskuntaan olisi verrattavissa älypuhelimien keksimiseen.

Tieteellinen innostus on aiheuttanut ryntäyksen. Eräässä kyselyssä 47 prosenttia amerikkalaisista sanoi olevansa halukkaita maksamaan näistä lääkkeistä. Graham MacGregor, kardiovaskulaarisen lääketieteen professori Lontoon Queen Mary Universityssa, ennusti minulle, että Isossa-Britanniassa ”kymmenen vuoden kuluttua 20–30 prosenttia väestöstä käyttää laihdutuslääkkeitä [...] Se on ihan selvää.” Eräät finanssi-

analyytikot uskovat, että laihdutuslääkkeiden arvo on vuosikymmenen sisällä maailmanlaajuisesti 200 miljardia dollaria. Siksi Novo Nordiskista – tanskalaisyhtiöstä, joka valmistaa yhtä näistä lääkkeistä, Ozempicia – on käden käänteessä tullut Euroopan arvokkain yhtiö.

Ozempicista ja sen seuraajista tulee ehkä aikaamme symboloivia ja määritteleviä lääkkeitä, jotka vetävät vertoja ehkäisy-pillerille ja Prozacille.

Siinä tanssilattialla seistessäni en pystynyt muistamaan minikään seikan herättäneen minussa yhtä välittömiä ja voimakkaan ristiriitaisia tunteita.

Lukaistuani puhelimestani perusasiat kyseisistä lääkkeistä tajusin heti, että minulla voisi olla pakottava tarve käyttää niitä. On vaihtelevia laskelmia siitä, kuinka moni kuolee lihavuuden ja huonon ruokavalion takia. Pienin uskottava tulos on, että Yhdysvalloissa kuolee niihin joka vuosi 112 000 henkilöä – yli kaksi kertaa niin paljon kuin ihmisiä saa surmansa murhan, itsemurhan ja vahingonlaukauksen vuoksi. Isoimpia lukuja esittää Jerold Mande laskelmissaan – Mande on Harvardin yliopistossa toimiva ravinto-opin apulaisprofessori, joka tunnetaan parhaiten Yhdysvalloissa myytävien elintarvikkeiden ravintoarvot ilmoittavan selosteen suunnittelemisesta. Hän varoittaa, että ”ravinnosta johtuvien sairauksien” arvioidaan tappavan 678 000 ihmistä vuodessa. Hän kertoi, että ravinto on ”ylivoimaisesti johtava kuolinsyy”.

Tässä oli syy lopettaa viimeinkin takertuminen haitalliseen ruokaan ja muuttaa se toisenlaiseksi. Mikään muu kokeiltu menetelmä ei ole toiminut. Ihmiset ovat näännyttäneet itsensä dieeteillä moneen kertaan vuosikymmenien aikana, ja optimistisimpienkin arvioiden mukaan vain noin 20 prosenttia onnistuu pysymään saavutetussa painossa vuoden ajan. Lääkärit

selittävät, että lihavuudella on osansa 200 tunnetussa sairaudessa ja komplikaatioissa ja että ihmiset syövät itsensä kuoliaiksi – ja silti kuulijat nyökyttelevät vakavina ja avaavat KFC-soveluksen. Moni haluaisi estää elintarvikeyhtiöitä tuottamasta yhä enemmän riippuvuutta aiheuttavaa roskaruokaa, mutta Michelle Obaman kaltaisista suosituista ja karismaattisista hahmoista huolimatta mitään ei tapahdu.

Uusien laihdutuslääkkeiden kannattajat sanovat, että epätoivon sumuverho väistyy lopultakin. Lihavuus on biologinen ongelma, ja nyt, viimeinkin, siihen on biologinen ratkaisu. On koittanut aika vapautua musertavalta tilalta, lihavuudelta, joka eräiden tutkimusten mukaan kaksinkertaistaa kuoleamisen todennäköisyyden. Nyt on mahdollisuus vähentää oleellisesti diabetesta, dementiaa ja syöpää, joista maailman kaikki merkittävät terveysviranomaiset varoittavat. Nyt on saatavilla lääke, joka voisi antaa miljoonille uuden elämän.

Pystyin näkemään näiden perusteluiden painavuuden. Tunsin niiden voiman. Miksi sitten tunsin oloni niin levottomaksi?

Mieleeni tuli heti suuria epäilyksiä.

Vuonna 1960 teini-ikäiset vanhempani eivät tienneet juuri ketään lihavaa. Koulussa ei ollut lihavia lapsia, ja lähistöllä asui tuskin yhtäkään lihavaa aikuista. Nykyään näissä kahdessa maassa, joissa vietän suurimman osan ajastani, tilanne on toinen: lihavien aikuisten osuus on Isossa-Britanniassa 26 prosenttia ja Yhdysvalloissa 42,5 prosenttia. Tämä muutos, jolle ei ole vertaa ihmiskunnan historiassa, ei tapahtunut siksi, että kaikkiin tarttui sairaus. Eikä siksi, että biologiamme olisi mennyt vikaan. Vaan siksi, että yhteiskunnassamme on jotain pahasti pielessä. Elintarvikejärjestelmä on täysin muuttunut. Ihmiset ovat alkaneet syödä ruokia, joita ei ennen ollutkaan – elintarviketeollisuus suunnitteli ne mahdollisimman koukuttaviksi

ja juuri oikeissa suhteissa sokeria, suolaa ja tärkkelystä sisältäviksi, jotta niitä olisi mukava ahmia. Kaupungeissa on monesti mahdotonta liikkua kävellen tai polkupyörällä. Ihmisistä on tullut stressaantuneempia, minkä vuoksi he etsivät lisää lohturuokaa.

Tästä näkökulmasta Ozempic ja vastaavat ovat merkki mielenvikaisuudesta. Ensin rakennettiin myrkyttävä elintarvikejärjestelmä, sitten päätettiin nauttia toisenlaista mahdollista myrkyä, jotta pysyttäisiin erossa kehnon ruoan vyörystä, syötäisiin kaikkea vähemmän.

Näitä lääkkeitä on ryhdytty käyttämään, vaikka niistä tiedetään hämmästyttävän vähän. Niitä sovelletaan lihavuuden hoitoon, mutta niiden pitkäaikaisvaikutuksia ei tunneta. Ei tiedetä sitäkään, toimivatko ne muutaman vuoden kuluttua. Huolestuttavinta on se, että – kuten minulle selvisi – niiden luomisessa avustaneet tutkijat eivät ole vielä varmoja, miten ne toimivat ja mitä ne oikeastaan tekevät.

Minua huoletti toinenkin asia. Näytti siltä, että kulttuurisamme oli viimeinkin opittu lopettamaan kehon rankaiseminen ja hyväksymään kapeasta länsimaisesta kauneusihanteesta poikkeavakin keho. Kumottaisiinko kaikki nämä edistysaskeleet? Hukkuisiko kehopositiivisuus Ozempicin ja sen kilpailijan Mounjaron hyökyyn?

Vielä pahempaa oli ajatella, mitä tapahtuisi, kun syömis-häiriöistä kärsivät saisivat käsiinsä tällaisia lääkkeitä. Entä jos ihmisille, jotka ovat lujasti päättäneet riuduttaa itsensä hengiltä, annettaisiin ennennäkemättömän tehokas väline ruokahalun tukahduttamiseen?

Nähdessäni ympärillä ihmisiä, joiden verisuonissa virtasi tätä lääkettä, olin hyvin epävarma, siirryin kannattamisesta epäilevyyteen ja takaisin. Jos ihmiset todella alkaisivat käyttää

lääkkeitä, jotka aiheuttavat merkittävää laihtumista, mitä tapahtuisi elämäntavoille, terveydelle ja yhteiskunnalle? Ovatko nämä lääkkeet todella sellaisia kuin vakuutellaan? Tekevätkö ne lopun elintarviketeollisuuden ja sen tekemien huijausten moittimisesta? Merkitsevätkö ne, etteivät ihmiset enää hyväksy itseään sellaisina kuin ovat?

Minulle valkeni, että haluaisin keskustella tästä kaikesta varsinkin erään tietyn henkilön kanssa. Nimenomaan hänen vuokseen päätin kirjoittaa tämän kirjan.

Jotta ymmärtäisit kaiken seuraavaksi tapahtuneen, minun täytyy ensin kertoa Hannahista.



Menin 19-vuotiaana katsomaan National Student Drama Festival -teatterijuhlaa Scarboroughin lakastuneessa merenranta-kaupungissa. Tapahtumaan osallistuu joka vuosi brittiopiskelijoita, joilla on ollut rooli jossain näytelmässä. Teatterityön ammattilaiset katselevat opiskelijan esitystä, ja jos se on tarpeeksi hyvä, hänet kutsutaan esiintymään meren äärellä ja kilpailemaan maan muita opiskelijoita vastaan. Hän pääsee agenttien arvioitavaksi ja mahdollisesti voittaa palkintoja. Tuona vuotena eräät ystäväni pääsivät finaaliin asti ja minä pääsin mukaan. Siksi näin parikymmentä näytelmää muutamassa päivässä. Toiset olivat loistavia, toiset surkeita, mutta huonoin kaikista mullisti elämäni oudolla tavalla.

Eräänä iltapäivänä istuuduin katselemaan näytelmää nimeltä Atlantica. Tuo realistinen draama kertoi tieteilijäryhmästä, joka oli kohdannut kummallisen ja levottomuutta herättävän ongelman. Kaikkialla maailmassa valaita ui rantaan ja sai hiitaasti surmansa. Syytä ei tiedetty. Näytti aivan siltä kuin nuo

jättimäiset rasvapallot tekisivät itsemurhan. Yrittivätkö ne päästä pakoon saasteita? Oliko niillä jokin aivosairaus? Mitä oli tekeillä? Näytelmässä nähtiin, kun tieteilijät menivät veneillä merelle tarkkailemaan valaita ja yrittivät ratkaista arvoituksen. Ratkaisun löydyttyä tapahtuikin jotain järkyttävää. Valaat kävivät yllättäen tieteilijöiden veneiden kimppuun ja yrittivät hajottaa ne kahtia. Tieteilijöiden yrittäessä kiittää pakoon yksi heistä huusi: ”Voi luoja! Meitä jahtaa haulikkoa pitelevä maitovalas!”

Yksi tieteilijöistä kääntyi toverinsa puoleen ja sanoi: ”David, luuletko että valaat ovat [dramaattinen tauko] pahantahtoisia?” Kaikki lähellä istuvat näyttivät uppoutuneen draaman vakaavuuteen, jääneen sen pyörteisiin. Kaikki paitsi minä – ja eräs toinen. Viereisellä istuimella oli nuori nainen, jonka näin hämärässäkin tärisevän naurusta. Yritin kovasti olla katsomatta häntä, koska pelkäsin hekottavani suureen ääneen. Mitä keskityneemmin muu yleisö seurasi näytelmää, sitä enemmän pidätelimme hihitystä. ”Nuo valaat aikovat tappaa meidät kaikki!” yksi tieteilijöistä huudahti.

Sitten seurasi yllättävä käänne. Tieteilijät ymmärsivät, miksi suuria joukkoja valaita ui rannalle. Valaat olivat seuranneet ihmisiä jonkin aikaa ja tulleet siihen tulokseen, että ihmiset olivat unohtaneet leikkimisen taidon. Ne uivat rantaan eri puolilla maailmaa saadakseen ihmiset tulemaan merelle, oppimaan taas, miten pidetään hauskaa. Selitettyään tämän johtava tieteilijä sanoi: ”On vain yksi ratkaisu.”

Muut haukkoivat henkeä ja sanoivat: ”Et sinä onnistu.”

”Minun täytyy onnistua. Minun täytyy – muuttua valaaksi.” Sitten, taustamusiikin voimistuessa, hän hyppäsi veteen ja muuttui valaaksi. Esirippu. Aplodeja.

Pidätetystä naurusta hytkynyt nainen kiirehti ulos ja juoksi kulman ympäri. Minä menin perässä, ja sanaakaan sanomatta

me molemmat purskahdimme nauruun. Hän kiljaisi: ”Luu-letko että valaat ovat pahantahtoisia” ja minä huusin takaisin: ”Minun täytyy – muuttua valaaksi.” Vajosin kirjaimellisesti lattiaan.

Tuona iltana Hannah ja minä ryhdyimme kiertämään Scarboroughhin pikaruokakioskeja. Aloitimme fish and chips -liikkeestä ja jatkoimme kebab-liikkeeseen ja sitten uppo-paistettua kanaa myyvään. Vasta siellä katsoin häntä ensimmäisen kerran tarkemmin. Hänellä oli hiirenruskeat hiukset ja iso maha ja hän puhui musikaalisella nuotilla aivan kuin yrittäisi joka hetki löytää maailmasta enemmän nauramisen aihetta. Minä olin tuolloin ylipainoinen, ja hän luonnehti itseään mielellään ”herkullisen valtavaksi”.

Kehittelimme pian ensimmäisen sisäpiirivitsimme. Menimme vastenmielisimpään mahdolliseen mättölään ja alkaisimme heti arvostella sitä kuin se olisi Michelin-tähdillä palkittu ravintola. Hän otti pikkuruisen palasen rasvantäyteistä kebabia ja sanoi: ”Tässä on ihastuttava amuse-bouche ja... kyllä –” ottaen hiukan lisää – ”herkullisen uskalias jälkimaku.” Meistä tuli rasvan tuntijoita, Big Mac -kastikkeiden sommeliereja. Suunnittelimme omia Michelin-tähtiä, jotka antaisi Michelin-ukko ja joissa palkinto myönnettäisiin vatsaa ympäröivien vararenkaiden leveyden perusteella. Syödessämme kolmatta kebabia hän alkoi sepittää tarinoita kuuluisista itsemurhaajista, jotka osoittautuivat – yllätys yllätys – valaiksi. Sokrates-valas joi mielummin myrkyjuomaa kuin asteli hyllyvän tuomioistuimen eteen. Sylvia Plath -valas löi päänsä uuniin. Virginia Woolf -valas puolestaan täytti suihkuaukkonsa kivillä ja hypeli maalle.

Tutustuttuani Hannahiin minulle alkoi valjeta, miksi hän oli kehittänyt itselleen pikimustan huumorintajun. Hänen

isoäitinsä oli juutalainen ja oli paennut Saksasta 1930-luvulla juuri oikeaan aikaan. Hannah oli tehnyt vapaaehtoistyötä holokaustista selviytyneiden keskuksessa Pohjois-Lontoossa. Hänen lähipiirissään oli vuosien ajan enimmäkseen keskitysleireillä olleita henkilöitä. Sain ystäväkseni Trude Levi -nimisen naisen, jolle Hannah esitteli minut. Hän oli 21-vuotiaana lyyhistynyt kasaan eräällä kuolemanmarssilla. Hannahin mukaan ei ollut mikään ihme, että juutalaisilla ja irlantilaisilla on sekä Euroopan kauhein historia että paras huumorintaju. Oli naurettava pysyäksien hengissä. Oli laskettava leikkiä jaksakseen. Yksi hänen sankareistaan oli Joan Rivers, törkeä koomikko, joka miehensä itsemurhan jälkeen siirtyi näyttämölle ja aloitti esi-tyksensä näin: ”Mieheni tappoi itsensä, ja se oli minun syytani. Tiesin, ettei minun olisi pitänyt ottaa sitä paperipussia päästäni silloin, kun hän nai minua.”

Monta vuotta Hannah ja minä kävimme katsomassa Edinburgh Festivalia, kulttuurin rajumyrskyä, jossa kymmenet tuhannet esiintyjät kulkevat kaupungin keskiaikaisia katuja ja yleisöä on yli miljoona vuodessa. Kun kävelee Royal Maililla, kaupungin pääkadulla, kaikkialla ympärillä ihmiset esittävät näytelmiensä osia: he jongleeraavat, tanssivat, jakavat lehtisiä. Atlanticaasta innoituksen saaneina me etsimme pahimmalta tuntuvia näytelmiä ja katselimme ne kaikki. Miltä kuulostaa Graham – maailman nopein sokea mies, musikaali sokeasta pikajuoksijasta? Riensimme katsomaan sitä niin nopeasti kuin kiloiltamme pystyimme. Joka iltapäivä joimme pirtelöt Filling Stationissa, Royal Milella sijaitsevassa ravintolassa. Hannahilla oli uskomaton taito ystäväystyä ihmisten kanssa; hän veti heitä puoleensa äärimmäisen haavoittuvuuden ja äärimmäisen vulgaariuden sekoituksellaan. Suurin osa hänen sisäpiirivitseistään oli niin pitkälle vietyjä, etten voi toistaa niitä tässäkään. Sen

voin kertoa, että eräänä päivänä yksi Filling Stationin tarjoilijoista nauroi Hannahin rivolle vitsille niin kovaa, että häneltä roiskahti banaanipirtelö päälleni.

Eräänä iltana amerikkalainen näyttelijä kertoi meille paikasta, josta en ollut kuullutkaan. Hänen mukaansa Arizonassa on ravintola nimeltä Heart Attack Grill. Sisäänkäynnillä on karja-vaakoja, ja jokainen yli 160-kiloinen saa syödä ilmaiseksi. Heti ovesta käveltyään vieraan täytyy allekirjoittaa asiakirja, jonka mukaan ruoasta mahdollisesti johtuva sydänkohtaus on kokonaan hänen vastuullaan. Sitten hänet puetaan sairaalakaapuun, ja häntä palvelevat sairaanhoitajiksi pukeutuneet tarjoilijat. Ellei hän syö mahtavaa annostaan loppuun, tarjoilijat antavat selkäsaunan. Lupasimme toisillemme, että jonain päivänä menisimme sinne juhlistamaan ystävyystämme banaanipirtelöllä.

Hannah puhutteli mielellään julkisella paikalla tapaamiaan miehiä ällistyttävän suorasukaisen seksuaalisesti. Hän nautti nähdessään kuulijan joutuvan tolaltaan. Hän tuntui kieltäytyvän häpeämästä painoan ja kehoan ja haastavan muut hyväksymään hänet sellaisena kuin hän oli. Hänen äänessään oli rauhoittava, sulosointuinen sävy, joka oli usein jyrkässä ristiriidassa sanojen kanssa – kerran hän sanoi minulle, että hän halusi yleisön tuntevan kuuntelevansa television lastenohjelman juontajaa, joka lausui lempeällä äänellä Charles Mansonin sanoja.

Tästä huvittelusta ja leikkittelystä huolimatta hän vaikutti välillä olevan kauhean peloissaan. Hänellä oli paniikkikohtauksia, joille ei näyttänyt olevan mitään syytä. Hän inhosi joukkoliikenteen käyttämistä. Hän käytti paljon masennuslääkkeitä. Hän oli varma, että politiikka voisi muuttua hyvin nopeasti hyvin pahaksi, että elämämme vakaus olisi kuvittelua ja että maailma osoittautuisi ruumishuoneeksi. Siksi meidän tulee huvitella

parhaamme mukaan ennen kuin maailma ahmaisee meidät. (Heinäkuun 7. päivänä 2005, Lontoon maanalaisessa tehdyn terroristihyökkäyksen jälkeen, hän lähetti minulle tällaisen tekstiviestin: ”Nyt ymmärrät, miksi käytän taksia.”) Hänen pelkotilansa vakavuus sopi paremmin holokaustista selviytyneelle kuin henkilölle, joka oli varttunut 1980- ja 1990-lukujen Isossa-Britanniassa. Hän oli koko ajan valppaana kuin olisi valmis pinkaisemaan pakoon.

Emme koskaan keskustelleet siitä, miksi hän söi niin paljon, muuten kuin pakkomielteisen surrealistisen naljailumme merkeissä. En kertaakaan kuullut hänen olevan huolestunut painostaan. Kerran katsoimme dokumentin henkilöstä, joka oli niin lihava, että talo täytyi purkaa ennen kuin hänet saatiin ulos lääkahoitoa varten. Hän vain sanoi: ”Minulla on elämässäni uusi tavoite.”

Ystävyystämme tuli yhteisten vitsien ja yhteisten päähänpinttymiemme sekoitus. Rakastimme Steven Sondheimin musikaaleja ja ylpeilimme sillä, että suosikkimme oli tuolloin hyvin omituinen Merrily We Roll Along. Se on takaperin kerrottu tarina kolmesta ystävyksestä: alussa keskeiset hahmot ovat tympääntyneitä ja katkeria yli 40-vuotiaita juoppoja, seuraavissa kohtauksissa vuodet kulkevat takaperin, kunnes he lopulta ovat naiiveja ja optimistisia nuoria elämänsä alussa. Elokuvassa on laulu ”Old Friends” siitä, että vaikka riitelet vanhojen ystävien kanssa, he ovat aina lähellä elämäsi johtotähtinä. Pidin sitä minun ja Hannahin lauluna.

Aina tavatessamme minulle valkeni yhä uudelleen, että Hannah oli älykkäimpiä tuntemistani ihmisistä. Hän taikoi yhtä mittaa erinomaisia ideoita tuosta vain. Esimerkiksi Yhdysvaltojen hyökättyä Afganistaniin hän alkoi improvisoida päivällis-pöydässä Raymond Chandlerin tyylistä romaania Yhdysvaltojen

salaisesta agentista Kabulissa. Muistan yhä ensimmäisen virkkeen: ”Hän piti burkansa tiukkana ja moraalinsa väljänä.” Yllytin häntä kirjoittamaan koko tarinan paperille ja pukemaan älykkyytensä kirjalliseen muotoon. Aloin saavuttaa nimeä journalistina, mutta hän pysyi useimmiten kotona, oli ahdistunut eikä tehnyt töitä. Hannah oli käsittääkseni valinnut piilossa pysymisen. Painostin häntä tekemään enemmän, mutta hän vastasi vetäytymällä. Aloimme riidellä. Usutin häntä olemaan kaikkea sitä, mitä ajattelin hänen voivan olla. Nyt tuntuu siltä, että hän ehkä ajatteli minun arvostelevan ja tuomitsevan.

Riidellessämme turhauduin aina vain enemmän. Jokainen hänessä näkemäni neronleimaus vaikutti yhä enemmän hukkaan heitetyltä. Miksi hän oli kiinni vain minussa ja pienessä ystäväpiirissään? Miksi antaa kaiken mennä sen sileän tien?

Jotenkin tämä dynamiikka merkitsi, että työnsimme toisiamme kauemmas. Viimeinen ilta, jona muistan tavanneeni hänet, oli vuonna 2008, jolloin katselimme Barack Obaman voitonjuhlia asunnossani. Vaikka meitä erottava kuilu leveni, olin aina varma, että tapaisimme vielä jossain matkan varrella. Meillä oli uskoakseni liian monta yhteistä vitsiä, että siteemme katkeaisi kokonaan. Usein kuullessani jonkin hupaisan jutun ajattelin, että minun täytyisi soittaa Hannahille ja kertoa se hänelle. Muistoissani hän viittoi taksia pirtelömuki kädessä ja nauraen, aina nauraen.

Sitten eräänä aamuna, vuoden 2021 alussa, minulle soitettiin. Hannahin perhe oli ilmoittanut Facebookissa, että Hannah oli kuollut. Seuraavina päivinä soitin yhteisille ystävillemme, jotka pitivät edelleen yhteyttä häneen. He kertoivat minulle tietämänsä. Useita vuosia aikaisemmin Hannah oli kärsinyt ankarista selkäkivuista ja alkanut ottaa opioidipohjaisia särky-lääkkeitä. Hän tuli riippuvaiseksi niistä, ja hänen oli erittäin

vaikea päästä niistä eroon, mutta se kuitenkin onnistui. Sitten hän sairastui kakkostyypin diabetekseen. Seuraava sairaus oli syöpä. Hänestä tuntui, että opioidien ottaminen voisi aiheuttaa sairauden uusiutumisen, joten hän kesti tuskalliset hoidot. Hän oli syövän takia heikko mutta elossa. Sitten hän sai koronan ja heikkeni edelleen mutta selvisi jälleen elossa. Eräänä iltana hän oli tukehtua syödessään ja hänen sydämensä pysähtyi.

Minun oli vaikea uskoa, että niin paljon elämästä nauttinut ihminen saattoi kuolla jo 46-vuotiaana. Kertasin hänen vitsejään mielessäni, kirjoitin muistiin niin monta kuin pystyin aivan kuin ne olisivat voineet unohtua. Olin pohjattoman surullinen siitä, ettei hän ottanut sairastuttuaan yhteyttä minuun. Hän varmaan ajatteli, että arvostelisin häntä tai etten vastaisi mitään.

Yhteisen huumorintajumme ytimessä oli rakkautemme roskaruokaan ja vankkumaton halumme syödä sitä valtaisia määriä. Voin pahoin ajatellessani sitä myöhemmin. Kuka tahansa, painostaan huolimatta, voi tukehtua ja saada sydänkohtauksen, mutta näytti hyvin todennäköiseltä, että Hannahin kuolema johtui lihavuudesta. Hän oli monen sairauden heikentämä, ja lihavuus suurentaa todennäköisyyttä saada syöpä, koronan vakava jälkitauti tai sydänkohtaus stressaavan tapahtuman jälkeen. Epäilen myös vahvasti, että tukehtuminen saattoi johtua pakkomielteisestä syömisestä ja suunnattomista ruoka-annoksista.

Luin vitsejä, joita olin kirjoittanut muistiin, ja halusin nauraa niille vielä kerran, mutta nauru takertui kurkkuuni.

Vähän sen jälkeen olin Las Vegasissa tekemässä tutkimustyötä erästä toista kirjaani varten. Päätin pitää hänelle antamani lupauksen ja juhlistaa ystävyystämme banaanipirtelöllä Heart Attack Grillissä. Seisoin sisäänkäynnin luona ja katselin,

OIKOTIE HOIKKUUTEEN VAI UUSI TERVEYSRISKI?

JOHANN HARI on kärsinyt ylipainosta lähes koko aikuisikänsä. Tammikuussa 2023 hän alkoi kokeilla uutta markkinoille tullutta lääkettä nimeltä Ozempic. Se on alun perin diabeteksen hoitoon kehitetty lääke, joka aiheuttaa merkittävää painonpudotusta. Kokeilu oli onnistunut ja hän laihtui vaivattomasti. Silti hän oli epäileväinen. Voivatko lääkkeet todella toimia näin hyvin? Eikö lääkkeiden käytöllä ole lainkaan huonoja vaikutuksia?

Vastausten etsiminen vei Harin matkalle Islannista Minneapolisiin ja Tokioon haastattelemaan maailman johtavia asiantuntijoita. Hän havaitsi, että lääkkeen käyttöön liittyy kaksitoista merkittävää riskiä. Ovato lääkkeet ratkaisu maailmanlaajuiseen liikalihavuuden ongelmaan vai ovatko riskit liian suuria? Entä millaisia kulttuurisia vaikutuksia lääkkeiden käytöllä on?



9 789528 702603

ISBN 978-952-870-260-3

KL 59

WWW.BAZARKUSTANNUS.FI