

This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Haapala, Eero

Title: Suositusten mukainen liikkuminen voi pienentää vakavien Covid-19-oireiden riskiä

Year: 2021

Version: Published version

Copyright: © 2021 Liikuntatieteellinen seura

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Haapala, E. (2021). Suositusten mukainen liikkuminen voi pienentää vakavien Covid-19-oireiden riskiä. *Liikunta ja tiede*, 58(4), 32.

EERO A. HAAPALA
eero.a.haapala@jyu.fi

Suosittelun mukainen liikkuminen voi pienentää vakavien Covid-19-oireiden riskiä

COVID-19 -PANDEMIA ON JATKUNUT puolitoista vuotta. Huolimatta rokotekattavuuden parantumisesta, tartuntoja, niihin liittyviä oireita ja sairaalahoitoa vaativia tautimuotoja, ja Covid-19:n liittyviä kuolemantapauksia ei ole pystytty kokonaan välttämään. Vaaratekijöitä vakavalle, sairaalahoitoa vaativalle taudinkuvulle ovat muun muassa korkea ikä, tupakointi, lihavuus ja sydämen ja verenkiertoelimistön sairaudet. Kahdessa tuoreessa laajassa tutkimuksessa havaittiin, että fyysinen aktiivisuus voi vähentää SARS-CoV-2 infektioiden, vakavien tautimuotojen ja Covid-19-virukseen liittyvien kuolemien vaaraa.

Erityistä Leen ja kumppaneiden tuloksissa oli, että ainostaan fyysisen aktiivisuuden suositukset sekä kestävyysliikunnan että voimaharjoittelun osalta täyttäminen oli yhteydessä vähäisempään infektiorisktiin, vakavaan taudinkuvaan, lyhyempään sairaalahoitoon tarpeeseen sekä Covid-19 -kuolleisuuteen. Kestävyysliikunnan tai voimaharjoittelun suositusten täytyminen yksinään ei vähentänyt riskiä infektiin tai vakavampiin oireisiin. Sallis ja työtoverinsa puolestaan keräsivät tietoa vain kestävyystyyppisestä fyysisestä aktiivisuudesta useampaan otteeseen. He havaitsivat, että jatkuvasti kestävyystyyppisen fyysisen aktiivisuuden suositukset täyttävillä oli pienin riski sairaalahoitoon ja matalin Covid-19-kuolleisuus verrattuna satunnaisemmin tai vähän liikkuviin.

Lee ja kumppanit tutkivat yli 75 000 korealaista aikuista. Sallis ja työtoverien aineistona olivat lähes 50 000 ame-

rikkalaisen aikuisen tiedot. Molemmissa tutkimuksissa fyysistä aktiivisuutta mitattiin kyselylomakkeilla, joten tulokset eivät välttämättä ole aivan vertailukelpoisia liikemittareilla toteutettuihin tutkimuksiin. Tulosten yhteneväisyys kuitenkin antaa hyvän yleiskuvan fyysisen aktiivisuuden merkityksestä.

Erilaisten rajoitusten ja sulkutilojen aikana tulosten käytännön merkitys on suuri. Esimerkiksi Sallis ja työtovereiden analyysissä fyysisen aktiivisuuden suositusten jatkuva täyttäminen oli merkittävämpi vakavien Covid-19-tautimuotojen sekä -kuolleisuuden ennustaja kuin monet krooniset kansansairaudet. Silloinkin, kun sulut ja rajoitukset ovat välttämättömiä, fyysisen aktiivisuuden mahdollistaminen ja siihen kannustaminen on tärkeää pandemian hillinnässä ja siitä selviämisestä – hyvän käsihygienian ja turvavälien sekä muiden perusohjeiden ohella.

LÄHTEET

Lee, SW, Lee J, Moon SY, Jin HY, Yang JM, Ogino S, Song M, Hong SH, Hhayda RA, Kronbichler A, Koyanagi A, Jacob L, Dragioti E, Smith L, Giovannucci E, Lee IM, Lee DH, Lee KH, Shin YH, Kim SY, Kim MS, Won HH, Ekelund U, Shin JI, Yon DK. Physical activity and the risk of SARS-CoV-2 infection, severe COVID-19 illness and COVID-19 related mortality in South Korea: a nationwide cohort study. *British Journal of Sports Medicine* <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2021-104203>. Online ahead of print.

Sallis R, Young DR, Tartof SY, Sallis JF, Sall J, Li, Q, Smith GN, Cohen DA. Physical inactivity is associated with a higher risk for severe COVID-19 outcomes: a study in 48 440 adult patients. *British Journal of Sports Medicine* <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2021-104080>. Online ahead of print.



Kuva: Jaana Selander/
Kiuruvesi-lehti