

**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:** Reipas liikkuminen nuoruudessa ehkäisee ylipainoa

**Year:** 2022

**Version:** Published version

**Copyright:** © Liikuntatieteellinen seura, 2022

**Rights:** In Copyright

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

**Please cite the original version:**

Haapala, E. (2022). Reipas liikkuminen nuoruudessa ehkäisee ylipainoa. *Liikunta ja tiede*, 59(4), 34.

## Lääketiede

EERO HAAPALA  
eero.a.haapla@juu.fi

### Liikkuminen tukee kognitiivisia toimintoja myös dementiassa

**ERILAISET DEMENTIAT VAIKUTTAVAT** maailmanlaajuisesti yli 50 miljoonaa ihmiseen ja määrän on arvioitu kolminkertaisuuden olevan vuosikymmenen aikana. Dementiat vaikuttavat monin tavoin hyvinvointiin, elämänlaatuun ja toimintakykyyn.

Erilaisten dementioiden ehkäisystrategioiden löytäminen on tärkeää, mutta lisäksi tarvitaan myös keinoja tiedollisten toimintojen tukemiseen dementiasta jo kärsiville. Liikunta voi olla yksi lääkkeetön keino tukea kognitiota. Tuoreen meta-analyysin mukaan liikunnalla näyttäisikin olevan pieni positiivinen vaikutus kognitiivisiin toimintoihin dementiaan sairastuneilla henkilöillä.

**Balbimin ja kumppanien** meta-analyysiin valikoitui 28 vuosina 1990–2021 julkaistua satunaistettua ja kontrolloitua interventiotutkimusta. Interventiot kestivät näissä tutkimuksissa 9–65 viikkoa. Meta-analyysin tulosten mukaan liikunnalla oli pieni myönteinen vaikutus tiedollisiin toimintoihin.

Tutkimuksessa tarkasteltiin myös interventioiden tehoon vaikuttavia tekijöitä. Aikaisemmin on havaittu, että esimerkiksi liikunnan tyyppi ja intervention kesto vaikuttavat interventioiden tehoon. Balbimin ja kumppanien analyysin mukaan näillä tekijöillä ei ollut vaikutusta. Merkittävää kuitenkin oli se, että suurempi sitoutuminen interventioon lisäsi sen tehokkuutta.

Kiinnostus aivojen terveyden edistämiseen koko elämänsä aikana on kasvanut vuosina suuresti. Liikunta näyttäisi olevan yksi potentiaalinen keino edistää aivojen terveyttä myös henkilöillä, joiden kognitiiviset toiminnot ovat dementian seurauksena jo heikentyneet. On kuitenkin hyvä huomioida, että liikunnan myönteiset vaikutukset tiedollisiin toimintoihin arvioitiin pieniksi.

Liikunta yksinään ei ole ihmelääke, mutta se auttaa omalta osaltaan tukemaan aivojen terveyttä. Balbimin ja työtovereiden tutkimus tuo lisänäyttöä liikunnan myönteisistä vaikutuksista, mutta antaa myös selkeän kansantervedellisen viestin – vain toteutunut liikunta vaikuttaa.

#### LÄHDE

Balbim GM, Falck RS, Barha CK, Starkey SY, Bullock A, Davis JC & Liu-Ambrose T. 2022. Effects of exercise training on the cognitive function of older adults with different types of dementia: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med* 2022;56:933–940.

### Reipas liikkuminen nuoruudessa ehkäisee ylipainoa

**LASTEN JA NUORTEN LIHAVUUS** ovat keskeinen maailmanlaajuisen kansantervedellinen ja taloudellinen ongelma. Lapsuudesta ja nuoruudesta asti jatkunut lihavuus kohottaa sydämen ja verenkiertoelimistön sairauksien sekä tyyppin 2 diabeteksen vaaraa myöhemmin elämässä. Vaikka ylipainon ja lihavuuden syyt ovat moninaiset, tuore tutkimus painottaa erityisesti runsaan reippaan ja rasittavan liikunnan merkitystä liiallisen rasvamassan kertymisen ehkäisyssä nuoruuden aikana.

**McConnel-Nzunga ja kumppanit** tutkivat liikemittareilla mitatun liikunnan ja paikoillaanolon sekä energiansaannin yhteyksiä rasvamassan muutoksiin neljän vuoden

seurannan aikana 9–21-vuotiailla kanadalaisilla. Pojilla rasvamassan kertyminen tasaantui kasvupyrähdysten tienoilla, kun tytöillä rasvamassa lisääntyi vielä kasvupyrähdysten jälkeenkin. Runsaampi reipas ja rasittava liikkuminen ennustivat vähäisempää rasvamassan kertymistä sekä tytöillä että pojilla. Lisäksi pojilla vähäisempi paikoillaanolo ennusti pienempää rasvamassaa, mutta tämä yhteys ei ollut riippumaton liikunnasta.

Lasten ja nuorten ylipainon ja lihavuuden syyt ovat monitahoisia, eikä yksi tekijä selitä yksilötasolla normaalipainoisena pysymistä ja painon kertymistä. Siksi tarvitaan tietoa tehokkaimmista keinoista ehkäistä ja vähentää nuoren polven ylipainoa ja lihavuutta. Vaikka McConnel-Nzungan ryhmä ei tutkimuksessaan pystynyt huomioimaan kaikkia mahdollisia tekijöitä, niin reippaan ja rasittavan liikunnan edistäminen lapsuudessa ja nuoruudessa osoittautui toimivaksi myös ylipainon ja lihavuuden ehkäisyssä.

#### LÄHDE

McConnel-Nzunga J, Leigh G, Macdonald HM, Rhodes RE, Hofer SM, Naylor PJ & McKay HA. 2022. A 4-year Mixed Longitudinal Study of Health Behaviors and Fat Mass Accrual during Adolescence and Early Adulthood. *Med Sci Sports Exerc* 2022 (e-pub ahead of print).

**Liikunta yksinään ei ole ihmelääke, mutta se tukee osaltaan aivojen terveyttä.**

## Kestävyyskuntoa vai normaalipainoa sydäntautien ehkäisyyn?

**SEKÄ YLIPAINO JA HUONO KESTÄVYYSKUNTO** lisäävät sydänsairauksien ja niistä johtuvan kuoleman vaaraa. Mutta kumpi niistä on tärkeämpi? Tuoreen seurantalutkimuksen tulosten mukaan ylipaino ja lihavuus olivat voimakkaampia sydäntautien ilmaantuvuuden ja kokonaiskuolleisuuden vaaratekijöitä kuin huono kestävyyskunto. Sen sijaan lihavuus ja matala kestävyyskunto lisäsivät suunnilleen yhtä paljon sydäntautikuolleisuuden riskiä.

**Hemmingssonin ja kumppaneiden** tutkimuksessa tarkasteltiin ylipainon, lihavuuden ja kestävyyskunnon yhteyksiä sydäntautien riskiin, niistä johtuviin kuolemantapauksiin sekä kokonaiskuolleisuuteen yli 160 000 aikuisen aineistossa ja 25 vuoden seurannan ajan. Hyvä kestävyyskunto vähensi sydäntautien, sydäntautikuolleisuuden ja kokonaiskuolleisuuden riskiä erityisesti lihavilla henkilöillä. Toisaalta matalin sydäntautien ja kokonaiskuolleisuuden riski oli normaalipainoisilla ja hyväkuntoisilla. Riski kasvoi ylipainoisilla ja lihavilla, ja kestävyyskunnon taso vaikutti siihen melko vähän. Tutkimus ei siis suoraan tue käsitys-

tä siitä, että parempi kunto johtaa aina parempaan lopputulokseen terveyden kannalta, jos samalla on ylipainoa ja lihavuutta.

Hemmingssonin ryhmän tutkimus on hyvä esimerkki siitä, miten vanhastakin aiheesta saadaan uutta ja merkittävää tietoa analysoimalla aineistoa eri tavoin ja hyödyntämällä päivittyntä ja uutta menetelmällistä tietoa. Menetelmien kehityksestä kertoo muun muassa se, että vaikka tutkimuksessa kestävyyskunto arvioitiin epäsuoralla ja submaksimaalisella testillä, se suhteutettiin kehon pituuteen, mikä vähensi kehon koon ja koostumuksen vaikutusta tuloksiin. Tämä paransi tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimus antaa vahvaa lisänäyttöä ylipainon ja lihavuuden ehkäisyn merkityksestä sekä kestävyyskunnon roolista sydäntautien ja niistä johtuvien ennen aikaisten kuolemien ehkäisyssä.

### LÄHDE

Hemmingsson E., Väisänen D., Andersson G., Wallin P. & Ekblom-Bak E. 2022. Combinations of BMI and cardiorespiratory fitness categories: trends between 1995 and 2020 and associations with CVD incidence and mortality and all-cause mortality in 471216 adults. Eur J Prev Cardiol 2022;29:959–967.



Kuva: Antero Aaltonen