JYX JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO UNIVERSITY OF JYVÄSKYLÄ

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: Lasten ja nuorten ryvästyvät elintavat heijastuvat terveyteen

Year: 2023

Version: Published version

Copyright: © Liikuntatieteellinen seura 2023

Rights: In Copyright

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

Please cite the original version:

Haapala, E. (2023). Lasten ja nuorten ryvästyvät elintavat heijastuvat terveyteen. Liikunta ja tiede, 60(5), 29.

Lasten ja nuorten ryvästyvät elintavat heijastuvat terveyteen

LASTEN JA NUORTEN ELINTAVAT, kuten liikkumattomuus ja epäterveellinen ruokavalio, kasaantuvat usein samoille henkilöille. Tästä huolimatta tutkimuksissa tarkastellaan usein vain yhtä elintapatekijää kerrallaan. Tuore katsaustutkimus toi esiin, että lapsilla ja nuorilla, joille kasaantui useampia epäterveellisiä elintapoja, oli suurempi ylipainon, lihavuuden, metabolisen oireyhtymän ja mielenterveyden ongelmien riski.

Alosaimin ja hänen työtoveriensa tarkastelivat järjestelmällisessä, 53 tutkimukseen perustuvassa kirjallisuuskatsauksessaan millaisia elintaparyvästymiä lapsilla, nuorilla ja nuorilla aikuisilla havaitaan. Lisäksi he tutkivat erilaisten ryvästymien yhteyttä terveyteen. He luokittelivat esiin tulleet elintaparyhmät seuraavasti:

1. Terveellisten elintapojen ryhmää luonnehtivat terveellinen ruokavalio, runsas liikunta ja vähäinen paikoillaanolo.
2. Seka ryhmä, johon sisältyi yksi tai useampi terveellinen elintapa.
3. Epäterveellisten elintapojen ryhmä, jolle olivat ominaista epäterveellinen ravitsemus, vähäinen liikunta ja runsas paikoillaanolo.

Yllättäen tulokset osoittivat, että runsaasti liikkuvilla kertyi usein myös paljon paikoillaanoloa. Terveellisen elintapojen ryhmään kuuluneilla havaittiin vähemmän yli painoa ja lihavuutta. Lisäksi ilmeni viitteitä siitä, että heillä oli pienempi metabolisen oireyhtymän riski. Joissain tutkimuksissa havaittiin, että vähäinen liikunta oli avainasemassa. Toisissa korostuivat runsas paikoillaanolo ja virvoitusjuomien kulutus merkityksellisempinä tekijöinä. Runsas virvoitusjuomien käyttö näkyi haitallisena erityisesti, jos ruutuaikaa oli paljon.

Mielenterveyttä oli tutkittu vain yhdessä tutkimuksessa. Terveellisten elintapojen ryhmässä itsesäätelytaidot, motivaatio ja koulussa viihtyminen olivat korkeammalla tasolla verrattuna sekalaisten elintapojen ryhmään. Toisaalta sekaryhmä, johon kuuluneet liikkuivat paljon, eivät olleet paljon paikoillaan ja söivät epäterveellisesti, tuli paremmin toimeen luokkatovereidensa kanssa kuin toinen sekaryhmä. Jälkimmäiseen kuuluneet liikkuivat vähän, söivät harvoin hedelmiä ja vihanneksia ja katsoivat kohtuullisesti televisiota.

Emme elä erillisissä elintapojen "umpioissa", vaan ne muodostavat kokonaisuuden, jonka osat voivat tukea tai haitata toisten elintapojen vaikutuksia. Siksi samanaikaisesti useisiin elintapoihin kohdistuvat interventiot voivat olla tehokkain tapa edistää lasten ja nuorten terveyttä ja hyvinvointia.

LÄHDE: Alosaimi, N., Sherar, LB, Griffiths, P. & Pearson. N. 2023. Clustering of diet, physical activity and sedentary behaviour and related physical and mental health outcomes: a systematic review. BMC Public Health 2023;23:1572.

Elintapainterventiolla voi ehkäistä diabetesta

TYYPIN 2 DIABETES KOSKETTAA yli puolta miljoonaa suomalaista ja maailmanlaajuisesti diabeetikkoja arvioidaan olevan yli 400 miljoonaa. Elintapa muutokset ovat ensisijainen keino ehkäistä ja hoitaa sairautta, mutta tutkimusnäyttö väestötasolle skaalautuvista "tosielämän" interventiotutkimuksista on vähäistä. Tuoreen suomalaistutkimuksen mukaan digitaaliseen ja ryhmätasoiseen elämäntapaohjaukseen perustunut interventio paransi ruokavalion laatua ja vähensi keskivartalolihavuutta diabetesriskissä olevilla aikuisilla.

Lakan ja kumppaneiden vuoden kestäneeseen interventiotutkimukseen osallistui yhteensä 2 907 iältään 18-74-vuotiasta aikuista. Heidät satunnaistettiin kolmeen ryhmään, joista ensimmäinen sai digitaalista elintapaohjausta. Toiselle annettiin digitaalista ja ryhmäpohjaista elintapaohjausta. Kolmas toimi verrokkiryhmänä.

Digitaalisuuden ja ryhmäohjauksen yhdistävä interventio paransi ruokavalion laatua sekä kavensi vyötäröä. Tutkimus antoi myös viitteitä siitä, että molemmilla interventiomuodoilla voidaan vaikuttaa edullisesti paastoinsuliinitasoihin. Interventiolla ei kuitenkaan ollut vaikutusta liikunta-aktiivisuuteen tai paikoillaanoloon, vaikka paremmin interventioon sitoutuneiden liikunta lisääntyi ja paikoillaanolo väheni enemmän kuin heikommin sitoutuneilla.

Jo vuoden mittainen osana perusterveydenhuoltoa toteutettu käyttäytymisenmuutosinterventio vaikutti terveyden kannalta suotuisasti ruokavalion laatuun ja vyötärönympärykseen. Pitempinä tällaiset väestötasolle soveltuvat interventiot voivat tuottaa merkittäviä terveys- ja taloushyötyjä.

LÄHDE: Lakka TA, Aittola, K, Järvelä-Reijonen, E., Tilles-Tirkkonen, T., Männikkö R., Lintu, N., ym. 2023. Real-world effectiveness of digital and group-based lifestyle interventions as compared with usual care to reduce type 2 diabetes risk - A stop diabetes pragmatic randomised trial. Lancet Regional Health - Europe 2023;24:100527.

Pedagogiikka

KASPER SALIN
kasper.salin@jyu.fi

Liikunnanopettajan tunteilla yhteys merkityksellisyyteen ja resilienssiin

OPETTAJIEN TUNTEITA JA NIIDEN VAIKUTUSTA opettajan rooliin koskeva tutkimus on saanut vähemmän huomiota erityisesti liikunnan kaltaisissa marginalisoituneissa oppiaineissa. Tunneominaisuuksien ymmärtäminen ja niiden yhteys sekä työn merkityksellisyyteen että resilienssiin voi auttaa valmistamaan liikunnanopettajia paremmin työnsä tunneperustaiseen todellisuuteen, edistää pitkää työuraa ja pienentää ennenaikaisen alalta siirtymisen todennäköisyyttä.

Simonton (2023) kollegoineen halusi selvittää opettajien kokemuksia työnsä merkityksellisyydestä ja tunnekokemusten yhteyttä resilienssiin. Poikkileikkaustutkimukseen osallistui 79 liikunnanopettajaa (54 % miehiä), joiden keskimääräinen opetuskokemus oli 16 vuotta. Konfirmatorista faktorianalyysia ja rakenneyhtälömallinnusta hyödynnettiin kuvaamaan tutkimuksen muuttujien välisiä suhteita.

Liikunnanopetuksen tärkeäksi kokemisen, opettajan tunteiden (nautinto, viha, ahdistus) ja opettajan resilienssin välillä havaittiin yhteys. Mikäli opettaja koki liikunnanopetuksen merkitykselliseksi, myös työ kokonaisuudessaan oli merkityksellistä. Työn merkityksellisyys oli puolestaan yhteydessä opettajan työn nautintoon ja ahdistukseen, jotka olivat positiivisesti ja negatiivisesti yhteydessä resilienssiin. Merkityksellisyyden ja resilienssin välillä ei havaittu suoraa yhteyttä, mutta epäsuoria yhteyksiä havaittiin resilienssin kautta. Tunteet näyttivät välittävän koetun merkityksellisyyden ja sietokyvyn välistä suhdetta.