

**This is an electronic reprint of the original article.  
This reprint *may differ* from the original in pagination and typographic detail.**

**Author(s):** Kujala, Urho

**Title:** Sopivaa liikuntaa sopiville ihmisille

**Year:** 2017

**Version:**

**Please cite the original version:**

Kujala, U. (2017, 18.10.2017). Sopivaa liikuntaa sopiville ihmisille. Tiedeblogi.  
<https://www.jyu.fi/fi/blogit/tiedeblogi/urho-kujala-sopivaa-liikuntaa-sopiville-ihmisille>

All material supplied via JYX is protected by copyright and other intellectual property rights, and duplication or sale of all or part of any of the repository collections is not permitted, except that material may be duplicated by you for your research use or educational purposes in electronic or print form. You must obtain permission for any other use. Electronic or print copies may not be offered, whether for sale or otherwise to anyone who is not an authorised user.

# Urho Kujala: Sopivaa liikuntaa sopiville ihmisille

Ihmiset ovat erilaisia ja optimaalinen liikuntasuositus on yksilöllisesti räätälöity.



Ihmisen historian ajan, eli noin kolme miljoonaa vuotta, tavanomaisin liikkumismuoto on ollut kävely tai juoksu. Vasta viimeisen vajaan sadan vuoden ajan olemme käyttäneet merkittävästi motorisoituja kulkuneuvoja. Geeniperimämme on kuitenkin sellainen, että täydellinen fyysinen inaktiivisuus on useimmille meistä epäterveellistä.

Toisaalta tutkimuksemme on osoittanut, että ihmisten välillä on perinnöllisiä eroja: fyysisessä kunnossa ja kyvyssä liikkua voi olla geeneistä johtuvia eroja. Myös elintavat, erityisesti lapsuudessa ja nuoruudessa, vaikuttavat näiden ominaisuuksien kehitykseen. Samat fyysiseen kuntoon ja liikkumishalukkuuteen liittyvät geenit voivat toisaalta olla yhteydessä myös eroihin aineenvaihdunnassa, lihomistaipumuksessa ja sairausriskissä. Tuhansien eri geenien ja useiden eri ikävaiheissa vaikuttavien ympäristötekijöiden verkosto johtaa siihen, että kyky liikkua vaihtelee eri ihmisten välillä ja myös liikkumista seuraava harjoitusvaste vaihtelee yksilöiden välillä.

Yksilöiden väliset erot johtavat siihen, että sama liikuntasuositus ei sovi kaikille. Hyväkuntoiselle urheilevalle nuorelle aikuiselle voi reippaan 30 minuutin kävelylenkin suosittelu vaikuttaa koomiselta, kun taas sairaalloisen ylipainoiselle henkilölle tai vanhukselle vastaava liikunta voi jo ylittää suorituskyvyn rajat.

Liikuntatieteellisessä tiedekunnassa tehdään laajasti tutkimusta erityyppisen liikunnan vaikutusmekanismeista liittyen sairauksien ehkäisyyn sekä suorituskyvyn ja toimintakyvyn ylläpitoon. Tarvitsemme edelleen lisätietoa erityyppisen fyysisen harjoittelun vaikutuksesta eri sairauksien hoidossa ja keinoista saada ihmiset toteuttamaan näitä hoitoja mahdollisimman pienillä terveydenhuollon resursseilla.

Liikunnasta ei kuitenkaan pidä tehdä liian vaikeaa. On hyvä, että on olemassa liikuntatiloja ja erilaisia harrastusmahdollisuuksia, mutta on hyvä pitää mielessä, että suomalaisten yleisin liikuntamuoto on edelleen kävely. Väestössä kroonisia kansansairauksia, kuten tyyppi 2 sokeritauti, voidaan parhaiten ehkäistä niin, että kaikkein fyysisesti inaktiivisimmat ihmiset liikkuvat edes vähän.

Kaksostutkimustemme mukaan vähintään puolen tunnin reipas kävelylenkki vähintään joka toinen päivä puolittaa tyyppi 2 sokeritaudin ilmaantumisen riskihenkilöille. Tällainen liikunta on kaikille helppoa toteuttaa, ei tarvita erikoisvarusteita eikä erityisiä liikuntapaikkoja, ajankohdan voi valita itse ja liikkeelle voi lähteä kotiovelta kuluttamatta luonnonvaroja tai yhteiskunnan resursseja. Kun kunto nousee, voi alkaa hölkätäkin, jos ei koe sydänsairauksiin viittaavia oireita.

Ihanteellista olisi, jos liikunnallisen elämäntavan aloittaisi jo pienenä lapsena vanhempien tuella. Keski-Suomessa liikkuminen luonnossa tuo harjoituksiin monipuolisuutta; kehittää lihasvoimaa, parantaa tasapainoa ja kohentaa mielialaa. Jos fyysisesti aktiivinen elämäntapa jatkuu lapsuudesta myöhemmälle iälle, keski-ikäisen terveyshyötyjen lisäksi myös toimintakyky iäkkäänä säilyy hyvänä. Sopiva liikuntamuoto ja rasiustaso ovat yksilöllisiä, liikkumisen täytyy tuntua mukavalta ja sen pitää mahtua sopivasti päivittäisiin rutiineihin, jotta se jatkuu läpi elämän.

*Urho Kujala, professori, liikuntatieteellinen tiedekunta, 18.10.2017*

URN:NBN:fi:ju-201710163998