

**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 A.

**Title:** Sydäntautien ehkäisyn aloittamisessa ei alaikärajaa

**Year:** 2021

**Version:** Published version

**Copyright:** © Liikuntatieteellinen Seura 2021

**Rights:** In Copyright

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

**Please cite the original version:**

Haapala, E. A. (2021). Sydäntautien ehkäisyn aloittamisessa ei alaikärajaa. *Liikunta ja tiede*, 58(3), 34.

EERO A. HAAPALA

eero.a.haapala@jyu.fi

## Sydäntautien ehkäisyn aloittamisessa ei alaikärajaa

VERENKIERTOELIMISTÖN SAIRAUKSIEN ENNALTAEHKÄISY on yksi terveydenedistämishankkeiden keskeisimpiä tavoitteita ympäri maailmaa – mutta koska verenkiertoelimistön sairauksien ennaltaehkäisy tulisi aloittaa? D'Ascenci työtovereineen pitää katsauksessaan tärkeänä ensinnäkin äidin raskaudenaikaista liikuntaa ja tupakoimattomuutta, raskausdiabeteksen ehkäisyä ja vauvaiän imetystä. Näiden lisäksi lapsuuden runsas reipas ja rasittava fyysinen aktiivisuus ja terveellinen ruokavalio muodostavat hyvän pohjan verenkiertoelimistön terveydelle lapsuudesta saakka.

Ihanteellinen sydämen ja verenkiertoelimistön terveyden indeksi näyttäisi myös ennustavan pienempää kohonneen verenpaineen, metabolisen oireyhtymän ja



Kuva: Antero Aaltonen

veren rasvahappojen epäsuotuisan koostumuksen (dyslipidemia) riskiä sekä vähentävän valtimoiden seinämien paksuuntumista. Indeksien osatekijöitä ovat normaalipainoisuus, fyysisen aktiivisuuden suositusten täyttyminen, terveellinen ruokavalio, tupakoimattomuus sekä normaali verenpaine-, kolesteroli- ja glukoositaso. Elintapojen kokonaisuus voikin olla tärkein tekijä verenkiertoelimistön terveyden ylläpitämisessä yksittäisten elintapojen sijaan.

Katsauksen tarkoituksena oli koota synteesi raskaudenaikaisiin ja syntymänjalkeisiin elintapoihin liittyvien riskitekijöiden roolista sydämen ja verenkiertoelimistön terveydessä elämänkaaren aikana. Sen kirjallisuushaku ei kuitenkaan ollut systemaattinen, joten tulosten kattavuus ja tutkimusnäytön edustavuus jäävät vajavaisiksi. Tulokset antavat kuitenkin hyvän yleiskuvan toimista, joilla lasten ja nuorten sydänterveyttä voidaan tukea.

Sydäntautien ennaltaehkäisyllä ei ole alaikärajaa. Jo lasta odottavien naisten kannustaminen liikuntaan ja muihin terveellisiin elintapoihin muodostaa hyvän pohjan sydänterveyden edistämiseksi. Terveellisten elintapojen jatkaminen syntymän jälkeen vähentää myös elämänaikaista altistumista verenkiertoelimistön sairauksien riskitekijöille, ja voi ehkäistä tai ainakin siirtää kliinisesti merkittävien tautikuvien puhkeamisen.

### LÄHDE

D'Ascenci F, Sciacaluga C, Cameli M, Cecere A, Ciccone MM, Di Francesco S, Ganau A, Imbalzano E, Liga R, Palermo P, Palmiero P, Parati G, Pedrinelli R, Scicchitano P, Zito A, Mattioli AV. When should cardiovascular prevention begin? The importance of antenatal, perinatal and primordial prevention. *European Journal of Preventive Cardiology* 2021;28(4):361–369.

## Covid-19-rajoitukset söivät lasten ja nuorten fyysisen kunnan

COVID-19-PANDEMIAAN LIITTYVÄT RAJOITUKSET ovat keskeyttäneet kokonaan tai muuttaneet lasten ja nuorten liikunta- ja urheiluharrastuksia. Näiden toimien vaikutuksista lasten ja nuorten fyysiseen kuntoon ei kuitenkaan ole ollut kattavaa tietoa. Sekä Jurakin ja työtoverien että Wahl-Alexahnderin ja Camicin tuoreiden tutkimusten perusteella lasten ja nuorten fyysinen kunto oli heikentynyt huomattavasti pandemiarajoitusten aikana. Lisäksi Jurakin ryhmän mukaan fyysisen kunnan lasku oli suurin 30-vuotisen mittaushistorian aikana.

Jurak työtovereineen raportoi Slovenian kansallisen fyysisen kunnan seurantajärjestelmän trendejä vuodesta 1989 aina kesään 2020. Pitkän laskevan trendin jälkeen