

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: Verenpaine hallintaan pienellä panostuksella?

Year: 2022

Version: Published version

Copyright: © 2022 Liikuntatieteellinen seura

Rights: In Copyright

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

Please cite the original version:

Haapala, E. (2022). Verenpaine hallintaan pienellä panostuksella?. *Liikunta ja tiede*, 59(1), 36.

EERO HAAPALA

eero.a.haapala@jyu.fi

Verenpaine hallintaan pienellä panostuksella?

KOHONNUT VERENPAINEN ON YLEISIN terveitä elinvuosia kasvava tekijä. Se on merkittävä kansanterveydellinen ongelma, sillä se vaivaa yli kahta miljoonaa suomalaista. Kohonneen verenpaineen hoitoon ja ennaltaehkäisyyn suositellaan kohtuukuormitteista fyysistä aktiivisuutta noin 150 minuuttia viikossa. Suomalaisista kuitenkin vain murto-osa saavuttaa suositellun liikumisannoksen viikoittain.

Tuoreen katsauksen mukaan ajallisesti vähemmän kuormittavat harjoitusmuodot, kuten isometrinen harjoittelu sekä korkeaintensiivinen intervalliharjoittelu eli HIIT, ovat hyviä vaihtoehtoja perinteiselle kohtuukuormitteiselle fyysiselle aktiivisuudelle verenpaineen hallinnassa. **Edwards ja työtoverit** vertailivat järjestelmällisessä kirjallisuuskatsauksessaan ja meta-analyysissään isometrisen harjoittelun ja HIIT:in vaikutuksia verenpaineeseen.

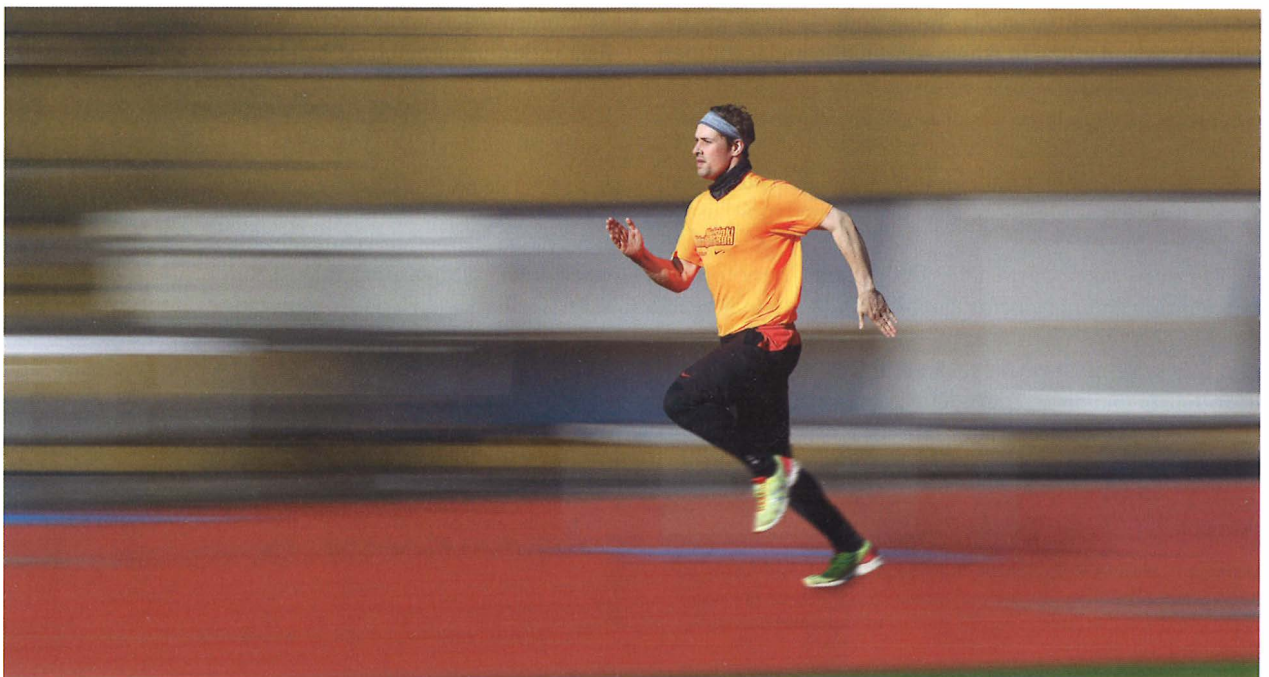
Ehkä hieman yllättäen, isometrinen harjoittelu oli tehokkaampaa sekä systolisen että diastolisen verenpaineen hallinnassa kuin HIIT. Suhteessa harjoittelemattomiin kontrolliryhmäläisiin, isometrisen harjoittelun myönteinen vaikutus systoliseen verenpaineeseen oli yli 8 mmHg:ä ja HIIT:in noin 3 mmHg:ä. Vaikka isometrinen harjoittelu olikin verenpaineen hallinnassa tehokkaampaa, HIIT:in vaikutukset olivat samankaltaisia kuin suositusten mukaisen fyysisen aktiivisuuden aikaansaamat vaikutukset.

Sekä isometrinen harjoittelu että HIIT näyttäisivät vaikuttavan myönteisesti verenpaineeseen melko vähäisellä työmäärällä. Tutkimukseen valikoituneissa 18:ssä isometrisen harjoittelun tutkimuksessa yksittäisen harjoituksen työmäärän kesto oli noin 10 minuuttia ja 20:sta HIIT-tutkimuksessa muutamasta minuutista 20 minuuttiin. Todellinen harjoitusaika on kuitenkin pidempi, kun palautumisajat otetaan huomioon. Kaikesta huolimatta lyhytkin harjoittelu kesken päivän voi auttaa hallitsemaan verenpainetta.

Kokonaisuudessaan tämä tutkimus antaa lisää työkaluja kohonneen verenpaineen hallintaan fyysisen aktiivisuuden avulla. Kaikki eivät kykene saavuttamaan liikunnan suositusten mukaista määrää viikoittaista aktiivisuutta. Tämän vuoksi onkin hyvä tunnistaa, että myös pienemmillä panostuksilla ja erilaisilla liikuntamuodoilla merkittävä verenpaineen alentaminen on mahdollista.

LÄHDE

Edwards J, De Caux A, Donaldson J, Wiles J, O'Driscoll J. Isometric exercise versus high-intensity interval training for the management of blood pressure: a systematic review and meta-analysis. *British Journal of Sports Medicine* 2021; <http://dx.doi.org/10.1136/bjsports-2021-104642>



Kuva: Antero Aaltonen