

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.

Lääkietiede

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 kolminkertais-
tavan tulevien kolmen vuosikymmenen aikana. Dementiat
vaikuttavat monin tavoin hyvinvointiin, elämänlaatuun ja
toimintakykyyn.

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

Balbimin ja kumppanien meta-analyysiin valikoitui 28
vuosina 1990–2021 julkaistua satun-
naistettua ja kontrolloitua interven-
tiotutkimusta. Interventiot kestivät
näissä tutkimuksissa 9–65 viikkoa.
Meta-analyysin tulosten mukaan lii-
kunnalla oli pieni myönteinen vaikutus
tiedollisiin toimintoihin.

Tutkimuksessa tarkasteltiin myös
interventioiden tehoon vaikuttavia
tekijöitä. Aikaisemmin on havaittu,
että esimerkiksi liikunnan tyyppi ja intervention kesto vai-
kuttavat interventioiden tehoon. Balbimin ja kumppanien
analyysin mukaan näillä tekijöillä ei ollut vaikutusta. Mer-
kittävää kuitenkin oli se, että suurempi sitoutuminen inter-
ventioon lisäsi sen tehokkuutta.

Kiinnostus aivojen terveyden edistämiseen koko elä-
mänkaaren 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 tie-
dollisiin toimintoihin arvioitiin pieniksi.

Liikunta yksinään ei ole ihmelääke, mutta se auttaa
omalta osaltaan tukemaan aivojen terveyttä. Balbimin ja
työtovereidien tutkimus tuo lisänäyttöä liikunnan myönteis-
istä vaikutuksista, mutta antaa myös selkeän kansanterve-
ydelisen 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 maailmanlaa-
juinen kansanterveydellinen ja- taloudellinen ongelma.
Lapsuudesta ja nuoruudesta asti jatkunut lihavuus kohot-
taa sydämen ja verenkiertoelimistön sairauksien sekä tyy-
pin 2 diabeteksen vaaraa myöhemmin elämässä. Vaikka yli-
painon ja lihavuuden syyt ovat moninaiset, tuore tutkimus
painottaa erityisesti runsaan reippaan ja rasittavan liikkumi-
sen merkitystä liiallisen rasvamassan kertymisen eh-
käisyssä nuoruuden aikana.

McConnel-Nzunga ja kumppanit tutkivat liikemittareil-
la mitatun liikkumisen ja paikoillaanolon sekä energian-
saannin yhteyksiä rasvamassan muutoksiin neljän vuoden

seurannan aikana 9–21-vuotiailla ka-
nadalaisilla. Pojilla rasvamassan ker-
tyminen tasaantui kasvupyrähdyk-
sen tienoilla, kun tytöillä rasvamassa
lisääntyi vielä kasvupyrähdyksen jäl-
keenkin. Runsaampi reipas ja rasitta-
va liikkuminen ennustivat vähäisem-
pää rasvamassan kertymistä sekä
tytöillä että pojilla. Lisäksi pojilla vä-
häisempi paikoillaanolo ennusti pie-
nempää rasvamassaa, mutta tämä yhteys ei ollut riippuma-
ton liikkunnasta.

Lasten ja nuorten ylipainon ja lihavuuden syyt ovat moni-
tahoisia, eikä yksi tekijä selitä yksilötasolla normaalipai-
noisena pysymistä ja painon kertymistä. Siksi tarvitaan tie-
toa 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 liikkumi-
sen 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 kestävyyskunnan 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 kestävyyskunnan 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 kestävyyskunnan 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