

**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:** Liika ruutuaika heikentää nuorten mielenterveyttä

**Year:** 2023

**Version:** Published version

**Copyright:** © 2023 Liikuntatieteellinen seura

**Rights:** In Copyright

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

**Please cite the original version:**

Haapala, E. (2023). Liika ruutuaika heikentää nuorten mielenterveyttä. *Liikunta ja tiede*, 60(4), 33.

## Lääketiede

EERO HAAPALA

eero.a.haa pa la@jyu.fi

## Liikunta ei paranna ylipainoisten lasten mielenterveyttä

LASTEN YLIPAINO JA LIHAVUUS on kasvava maailmanlaajuinen huolenaihe, ja sillä voi olla vakavia seurauksia sekä fyysiselle että psyykkiselle terveydelle. **Miguellesin ja kumppaneiden** tutkimuksessa aerobista liikkumista ja lihasvoimaharjoittelua sisältänyt interventio vähensi kehon rasvakudoksen määrää, alensi kardiometabolista kokonaisriskiä ja paransi kestävyyskuntoa ylipainoisilla lapsilla. Interventiolla ei kuitenkaan ollut vaikutusta mielenterveyteen.

Tutkijat jakoivat 92 espanjalaislasta liikunta- ja kontrolliryhmään. Liikuntaryhmä osallistui 3-5 kertaa viikossa aerobista liikkumista ja voimaharjoittelua sisältäneeseen liikuntakertaan 20 viikon ajan. Tarkastelukohteena olivat liikuntaintervention vaikutukset kehon koostumukseen, veren rasva-arvoihin, insuliiniresistenssiin, kestävyyskuntoon, lihasvoimaan ja mielenterveyteen. Lisäksi tutkimuksessa käytettiin kahta kardiometabolista kokonaisriskiä kuvaavaa riskipistemäärää. Toinen niistä sisälsi perinteiset metabolisen oireyhtymän osatekijät ja toinen lisäksi kestävyyskunnon.

Liikuntaryhmään osallistuvien lasten rasvaprosentti ja keskivartalon rasvakudoksen määrä väheni ja kestävyyskunto parani suhteessa verokkiryhmään. Lisäksi interventio madalsi kardiometabolista kokonaisriskiä. Interventiolla ei ollut vaikutusta veren rasva-arvoihin, insuliiniresistenssiin tai lihasmassaan. Lisäksi kardiometabolisen kokonaisriskiin liittyvä havainto on syytä tulkita varauksella, sillä interventio aiheutti positiivisia vaikutuksia ainoastaan 20 metrin sukkula-juoksupuutestillä mitatun kestävyyskunnon sisältäneeseen muutujan, joka on itsessään voimakkaasti yhteydessä kehon rasvakudoksen määrään. Interventio ei vaikuttanut mielenterveyteen.

Aikaisempien havaintojen tapaan espanjalais tutkimus osoitti, että aerobista liikkumista ja voimaharjoittelua sisältävä interventio vähentää sekä rasva massan kokonaismäärää että keskivartalon rasvakudoksen määrää. Myös ylipainoisten lasten kestävyyskunto parani. Mielenterveyden hyödyt eivät olleet yhtä selviä. Yksi syy tähän voi olla lasten hyvä mielenterveys tutkimuksen alkutilanteessa. Mahdollisesti intervention liikuntaohjelma ei sisältänyt mielenterveyden edistämisen kannalta tarvittavia osatekijöitä, kuten luontoaltistusta tai positiivista sosiaalista kanssakäymistä.

LÄHDE: Miguelles JH, Cadenas-Sanchez C, Lubans DR, ym. Effects of an Exercise Program on Cardiometabolic and Mental Health in Children With Overweight or Obesity. A Secondary Analysis of a Randomized Clinical Trial. *JAMA Network Open* 2023;6:e2324839.

## liika ruutu-aika heikentää nuorten mielenterveyttä

NUORET ELÄVÄT NÄYTTÖJEN TÄYTTÄMÄSSÄ maailmassa ja hyödyntävät jatkuvasti useita erilaisia ruutuja ja niiden sisältöjä. Nuoruus on myös altista aikaa mielenterveyden ongelmille ja noin 14 prosentilla nuorista on mielenterveyden haasteita. Tuoreen järjestelmällisen katsauksen mukaan liiallinen ruutu-aika voi lisätä nuorten mielenterveysongelmia.



Kuva: Papunet

**Santos ja kumppanit** analysoivat 50 tutkimusta, jotka käsittelevät ruutujen käytön ja mielenterveyden yhteyksiä. Tulosten perusteella ruutujen käyttö liittyy masennusoireisiin, ahdistukseen, alhaiseen itsetuntoon ja heikentyneeseen mielen hyvinvointiin.

Ruutujen käytön kokonaisajan lisäksi ruutuajan ja mielen-terveyden välisiin yhteyksiin vaikuttavat käytetty laite, sisältö, käyttötarkoitus ja mahdolliset muut tekijät. Esimerkiksi runsas television katsominen tai tietokoneen käyttö on yhdistetty ahdistus- ja masennusoireisiin. Toisaalta tietokonetta yleisiin asioihin käyttävien itsetunto on parempi kuin paljon pelaavien. Osassa tutkimuksissa pelaamisen ja masennusoireiden välillä yhteyttä ei ole havaittu. Pelaaminen saattaa olla sosiaalista toimintaa ja siten myös tukea mielenterveyttä.

Runsas puhelimen ja sosiaalisen median käyttö näyttää lisäävän masennusoireita erityisesti tytöillä. Pitkäsi venvy ruutu-aika saattaa myös heikentää unen laatua ja vähentää sen määrää sekä niukentaa liikuntaa. Tämä voi kokonaisuudessaan vaikuttaa kielteisesti mielenterveyteen.

Liiallinen ruutu-aika voi lisätä nuorten mielenterveyden ongelmia, vaikka ruuduista on monia hyötyjä. Ruutuajan keston hallinnan lisäksi sen haittoja voi mahdollisesti vähentää kiinnittämällä huomiota käyttötappoihin ja sisältöön sekä keskittymällä muihin mielenterveyttä tukeviin toimintoihin, kuten uneen ja liikkumiseen.

LÄHDE: Santos RMS, Mendes CG & Bressani GYS, ym. The associations between screen time and mental health in adolescents: a systematic review. *BMC Psychology* 2023; 127.

## Vastusharjoittelu laskee aterianjälkeistä verensokeria ja insuliinia

ILTOJEN PIMETESSÄ MONET MEISTÄ hakeutuvat sohvalle ja istuminen pitkittyy. Tämä voi kuitenkin lisätä esimerkiksi tyypin 2 diabeteksen ja valtimotautien riskiä. Tuoreen tutkimuksen mukaan hyvin pieni määrä liikkumista iltaisin voi madaltaa aterianjälkeisiä verensokeri- ja insuliinin tasoja.

**Gale ja kumppanit** toteuttivat satunnaistetun ristikkäiskokeen, johon osallistui 30 tervettä aikuista. Heidät jaettiin kahteen ryhmään, joista toinen ryhmä istui neljän tunnin ajan. Toinen ryhmä katkaisi istumisen 30 minuutin välein kolme minuuttia kestäville yksinkertaisilla vastusharjoitteilla. Istumisen keskeyttäminen madalsi aterian jälkeistä verensokeri- ja insuliinin tasoa 32 prosentilla ja insuliinin tasoa 26 prosentilla. Verensokerin lasku vastusharjoittelun seurauksena havaittiin normaali painoisilla, ylipainoisilla ja lihavilla, mutta insuliinitason lasku oli selvin normaali painoisilla aikuisilla. Fysiologinen mekanismi verensokerivasteilla saattaakin olla lihassupistuksen aiheuttama lisääntynyt verensokeri- ja lihassoluun otto.