

JYX



This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Ojala, Kristiina

Title: Kasvispainotteisen ruokavalion ympäristöjalanjälki on pienempi

Year: 2024

Version: Published version

Copyright: © Liikuntatieteellinen seura 2024

Rights: In Copyright

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

Please cite the original version:

Ojala, K. (2024). Kasvispainotteisen ruokavalion ympäristöjalanjälki on pienempi. Liikunta ja tiede, 61(4), 37.

Tutkijat korostavat, että tulevaisuudessa tulisi parantaa ymmärrystä riski kielteisyyteen johtavista tekijöistä ja tuottaa näyttöä riskinoton hyödyistä lapsille. Tämä voisi auttaa kehittämään toimintatapoja, joilla voidaan löytää riskien ja riittävän kehittävän liikunnallisen leikin tasapaino.

LÄHDE: Jerebina, A., Eyre, E. L., Lander, N., Duncan, M J. & Barnett, L. 2024. How education policy actors interpret, portray and contest riskin children's physically active play in schools: a framing analysis. *Sport, Education and Society*, 1-19. <https://doi.org/10.1080/13573322.2024.2357169>

Molemminpuolinen heittoharjoittelu auttaa oppimaan ja säästää kehoa

MOLEMPIEN KÄSIEN KÄYTTÄMINEN HARJOITTELUSSA parantaa lasten heittotaitoja tehokkaammin kuin pelkästään hallitsevan käden käyttäminen. Harjoittelu kumpaakin kättä käyttäen kohensi heittotaitoa ja -matkaa ja harjoittelun aiheuttama kehon kuormittuminen jakautui tasaisemmin.

Tutkimukseen osallistui 59 yksitoistavuotiaasta yhdysvaltalaislasta. Seitsenviikkoisessa tutkimuksessa lapset jaettiin kolmeen ryhmään: hallitsevaa kättä käyttävät, ei-hallitsevaa kättä käyttävät ja molempia käsiä vuorotellen käyttävät. Ryhmät harjoittelivat kymmenen minuuttia kerrallaan, kahdesti viikossa, yhteensä viisi viikkoa. Kukin harjoitussessio sisälsi noin 50 ylä kautta heittoa seinään, yhteensä noin 500 heittosuoritusta koko harjoittelujakson aikana. Heittokättä vaihtelemaan ohjeistetulla ryhmällä heittomäärä jakautui puoliksi molemmille käsille.

Molemminpuolinen harjoittelu voi olla tehokkaampi tapa oppia motorisia taitoja kuin pelkän hallitsevan puolen käyttäminen. Tieto on erityisen hyödyllinen liikunnanopettajille ja valmentajille, jotka voivat hyödyntää menetelmää opetuksessaan. Molemminpuolinen harjoittelu voi auttaa tasapainottamaan kehon kuormitusta ja vähentää yksipuolisesta harjoittelusta johtuvia rasitusvammoja.

LÄHDE: Genc, D., Cleather, D. J. & Murray, M 2024. Cross-Education of Skill: Assessment of Overhand Throwing Using Product- and Process-Oriented Assessment. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, 1-10. <https://doi.org/10.1080/02701367.2024.2347990>

Hierarkkinen kulttuuri lisää epämiellyttäviä kokemuksia liikuntatunneilla

MONET KOULULAISET KOKEVAT LIKUNTATUNNIT ahdistavina ja nöyryyttävinä. Saksalaistutkimuksen mukaan liikuntatuntien hierarkkinen kulttuuri edistää epämiellyttävien kokemusten syntymistä. Oppilaat, jotka eivät täytä vallitsevia keho- tai suoritusnormeja, joutuvat usein syrjinnän kohteeksi. Tämän vuoksi monet oppilaat tuntevat jäävänsä yksin ja avuttomiksi, eivätkä he pysty pakenemaan haitallisista tilanteista.

Tutkimukseen osallistui 677 oppilasta, jotka olivat 11-18-vuotiaita. Ilmi tulleita epämiellyttäviä kokemuksia olivat muun muassa julkinen nöyryytys, sosiaalinen syrjintä ja väkivalta. Oppilaiden kokemusten kaksi pääluokkaa olivat haavoittuvuuden ja sosiaalisen siron kokemuksen.

Haavoittuvuuden kokemukset liittyvät tilanteisiin, joissa oppilaat tuntevat itsensä fyysisesti paljastetuiksi tai epäonnistuneita suorituksissaan. Sosiaalinen sorto puolestaan ilmenee opettajien ja luokkatovereiden alistavina toimina, jotka

kohdistuvat erityisesti niihin oppilaisiin, joita pidetään "laiskoina, heikkoina ja epäurheilullisina".

Tutkijat korostavat, että tarvitaan pedagogisia muutoksia, jotka huomioivat oppilaiden moninaisuuden ja purkavat hierarkioita. Keinoja voisivat olla ennaltaehkäisevät didaktiset lähestymistavat ja koulujen tukiohjelmat, jotka parantaisivat oppilaiden liikuntatutintokokemuksia. Näin voidaan varmistaa, että liikuntatuntien positiiviset mahdollisuudet ovat kaikkien oppilaiden saavutettavissa.

LÄHDE: Metz, S., Zander, B. & Hunger, 1 2024. The suffering of students in physical education. Unsettling experiences and situational conditions. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 1-13. <https://doi.org/10.1080/17408989.2024.2352825>

Terveystieto

KRISTIINA OJALA

kristii.na.ojala@jyu.fi



Kuva: Juha Laitalainen

Liikkumisen väheneminen vaikuttaa haitallisesti nuoren terveyteen

LIKKUMISEN VÄHENEMINEN ON yhteydessä elintapasairauksien riskitekijöihin jo alle 20-vuotiaalla nuorilla. Liikkumisen vähenemisen seurauksena nuorten painoindeksi, insuliini-, glukoosi- ja HDL-kolesterolipitoisuudet kehittyvät terveyden kannalta epäedulliseen suuntaan. Terveysvaikutukset määrittivät 15-vuotiaan aktiivisuustason ja liikunnan vähenemisen jyrkkyyden perusteella 19-vuotiaaksi tullessa.

Tuula Aira selvitti väitöstutkimuksessaan, mitä suomalaisten nuorten liikkumiselle tapahtuu aikuisuuden kynnyksellä, ja kuinka liikkumisessa tapahtuvat muutokset heijastuvat elintapasairauksien riskitekijöihin. Hän vertasi eri tavoin liikkumistaan muuttaneita tai aktiivisuutensa säilyttäneitä nuoria koko nuoruutensa vähän liikkuneisiin.

Aira yhdisti tutkimuksessaan 254 suomalaisen nuoren liikkemittaridatan terveystarkastuksessa kerättyihin terveystietoihin sekä terveystietäytymistä ja psykososiaalisia tekijöitä koskeviin kyselyvastauksiin. Mittaukset tehtiin nuorille ensin 15-vuotiaana ja ne toistettiin 19-vuotiaana.

Yleensä liikkuminen vähenee nuoruudessa, mutta muutokset vaihtelevat yksilöllisesti. Noin neljännes siirtyi keskimääräiseltä liikuntatasolta vähäiselle tasolle. Edellistä hieman suurempi osuus liikkui vähän läpi koko nuoruuden. Aktiivisuutensa säilytti 28 prosenttia nuorista. Nuorista 13 prosenttia vähensi liikuntaansa korkealta keskitasolle ja vain 8 prosenttia nuorista lisäsi liikuntaa.

Liikuntaseuraharrastuksen jatkuminen nuoreen aikuisuuteen tuki aktiivisuuden säilymistä. Lisäksi isän ja nuoren välinen vuorovaikutus oli yhteydessä nuoren liikkumiskäyttäytymisen kehitykseen. Lähtötason terveystottumukset 15-vuotiaana eivät ennustaneet liikunnan muutosta. 19-vuotiailla vähäinen hedelmien ja vihannesten käyttö sekä tupakointi olivat kuitenkin yleisempiä liikuntaa vähentäneillä muihin verrattuna.

Nuoren aikuisen pitenevät opiskelu- ja työmatkat voivat vaikeuttaa aktiivista kulkemista. Aikuisuuteen siirtymisen merkityksellisessä elämänvaihteessa myös epäterveelliset tavat ja yksinäisyys voivat kasaantua. Tarvitaan monenlaisia liikkumisympäristöjä ja yhteisöjä, jotka sopivat helposti nuoren aikuisen arkeen ja ajankäyttöön sekä nuorille räätälöityä, laaja-alaista terveyden edistämistä.

Tutkimus oli osa Liikkumisen ja urheilun erilaiset polut -Terveyttä edistävä liikuntaseura -tutkimusta, joka on toteutettu Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnan, UKK-instituutin ja Suomen liikuntalääketieteen keskusten verkoston yhteistyönä.

LÄHDE: **Aira, T.** 2024 Physical activity patterns from adolescence to young adulthood: Their characteristics and relationship with cardio-metabolic health. Jyväskylä: University of Jyväskylä. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-86-0178-4>

Suurin osa eurooppalaisista kouluikäisistä liikkuu liian vähän

HÄLYTTÄVÄN SUURI OSUUS 11-, 13- ja 15-vuotiaista lapsista ja nuorista liikkuu liian vähän ja syö epäterveellisesti. Lisäksi ylipainoisten ja lihavien osuuksien kasvu jatkuu. Huoleen on aihetta, sillä edellä mainitut ovat ei-tarttuvien sairauksien, kuten sydän- ja verisuonitautien, diabeteksen ja syövän riskitekijöitä, todetaan WHO:n julkaisemassa Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) -tutkimuksen raportissa. Tilanne on eri Euroopan maissa samantapainen, vaikka erot maiden, sukupuolten ja ikäryhmien välillä ovat huomattavia.

Suomessa WHO-Koululaistutkimuksena tunnettu HBSC-tutkimus tuottaa tietoa 11-, 13- ja 15-vuotiaiden lasten ja nuorten terveydestä, terveystottumuksista sekä niihin vaikuttavista tekijöistä. Aineiston keruu 2021/2022 toteutettiin 44 maassa. Lähes 280 000 koululaista vastasi kyselyyn, jonka tulokset on julkaistu useammassa teemaraportissa. Niistä neljäs käsitteli liikuntaa, ruokatottumuksia, ylipainoisuutta ja kehonkuvaavaa.

WHO suosittelee, että nuoret harrastaisivat keskimäärin vähintään 60 minuuttia kohtuullista tai reipasta tai rasittavaa fyysistä aktiivisuutta (MVPA) päivittäin. Pojista vain joka viides ja tytöistä joka seitsemäs saavutti suosituksen. Osuus pieneni iän myötä erityisesti tytöillä. Tämä oli havaittavissa myös Suomessa, vaikka suosituksen saavuttavien osuudet olivatkin meillä keskimääräistä korkeampia. Fyysisesti inaktiivisiksi määriteltyjen osuus (MVPA 0-2 päivänä viikossa) oli Suomessa tutkimusmaiden pienin: 10 prosenttia pojista ja 14 prosenttia tytöistä.

Kansainvälisesti WHO:n suosituksen rasittavasta fyysisestä aktiivisuudesta (VPA) vähintään kolme kertaa viikossa täytti

60 prosenttia nuorista (69 % pojista, 51 % tytöistä). Tyttöjen liikuntaharrastaminen vähenee jyrkemmin iän myötä, ja sukupuolen välinen ero kasvaa. Suomen koululaisten VPA-osuudet olivat parhaimpien joukossa kaikissa ikäryhmissä.

Varakkaampien perheiden nuoret ilmoittavat korkeampia VPA-tasoja. Tämä viittaa siihen, että osallistuminen järjestettyyn urheilutoimintaan voi riippua perheen tulotasosta.

Tulokset korostavat tarvetta kohdentaa toimenpiteitä nuorten terveellisten käyttäytymismallien edistämiseksi. Liikunnan ja terveellisen syömisen tulisi edelleen olla keskiössä kouluissa, perheissä ja yhteisöissä. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää sukupuolten välisiin eroihin, vanhempiin koululaisiin ja vähävaraisista perheistä tuleviin nuoriin.

LÄHDE: **Rakic, J. G., Hamrik, Z., Dzielska, A., Felder-Puig, R., Oja, L. et al.** 2024. A focus on adolescent physical activity, eating behaviours, weight status and body image in Europe, central Asia and Canada: Health Behaviour in School-aged Children international report from the 2021/2022 survey. World Health Organization. Regional Office for Europe. <https://iris.who.int/handle/10665/376772>

Kasvispainotteisen ruokavalion ympäristöjalanjälki on pienempi

KASVISPAINOTTEINEN RUOKAVALIO KUORMITTA selvästi vähemmän ympäristöä kaikkialla Euroopassa, vaikka ruokavalioiden ympäristövaikutukset eroavatkin merkittävästi eri maiden välillä. Lisäksi naisten ja ikääntyneiden ihmisten ruokavalinnat on todettu ympäristön kannalta kestävimmiiksi EU-maissa.

Ricardo Alves ja hänen kollegansa vertailivat erilaisten ruokavalioiden ympäristövaikutuksia kymmenessä Euroopan maassa. Virosta, Latviasta, Itävallasta, Belgiasta, Ranskasta, Alankomaista, Kreikasta, Kyprokselta, Sloveniasta ja Espanjasta kerätyn aineiston 15 500 aikuisen ruokapäiväkirjat saatiin European Food Safety Authority (EFSA) tietokannasta. Tietokanta on luotu EU Menu -projektin yhteydessä, jossa kerättiin kansainvälisesti vertailukelpoista tietoa EU-maiden kansalaisten ruokailutottumuksista.

Kasvispainotteinen ruokavalio, joka koostuu pääasiassa kasviksista, hedelmistä, palkokasveista, siemenistä, pähkinöistä ja täysjyväviljasta, ja sisältää vähemmän eläinperäisiä tuotteita ja kaloreita, on terveellinen ja ympäristön kannalta kestävämpi. Ruokavalioiden muutos kasvispainotteisemmiksi edistäisi terveyttä ja vähentäisi ympäristökuormitusta, sillä maatalous ja elintarviketuotanto sekä niihin liittyvät järjestelmät ovat merkittäviä kasvihuonekaasujen päästölähteitä, kuluttavat runsaasti resursseja ja saastuttavat.

Ihmiskunnan terveyden ja maapallon tulevaisuuden kannalta on kiinnitettävä yhä enemmän huomiota syömiseen ja ruoantuotantoon. Ymmärrys ruokavalioiden ympäristövaikutuksista on keskeistä terveysvaikutusten lisäksi. Eri väestöryhmien erot ja Euroopan maiden alueelliset ja kulttuuriset erityispiirteet on syytä huomioida toimivien, kohdennettujen terveyden edistämisen toimien ja politiikkojen suunnittelussa.

LÄHDE: **Alves, R., Perelman, J., Chang, K. & Millett, C.** 2024. Environmental impact of dietary patterns in 10 European countries; a cross-sectional analysis of nationally representative dietary surveys. European Journal of Public Health. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckae088>