

Terveys

Pari minuuttiakin liikuntaa auttaa

Tutkimuksen mukaan lyhyetkin liikunta-pätkät saattavat pienentää ennenaikaisen kuoleman riskiä. UKK-instituutin johtaja kertoo, että liikuntasuositukset menevät nyt uusiksi Suomessa.

Päivi Ala-Risku HS

Rappuset vai hissi? Onko siitä oikeasti mitään hyötyä, että töihin tullessaan ohittaa hissin ja kipuaa portaat ylös?

Kyllä on.

Journal of the American Heart Association -nimisessä tieteellisessä julkaisussa ilmestynyt tutkimus kertoo, että parin minuutin pätkäkin liikuntaa kerrallaan saattavat pienentää ennenaikaisen kuoleman riskiä, kunhan liikettä tulee kokonaisuudessaan päivän aikana riittävästi.

Näin on, vaikka nykysuositusten mukaan terveyshyötyjä saadakseen tulisi liikkua vähintään kymmenen minuuttia kerrallaan, päivittäin yhteensä puolen tunnin ajan.

TUTKIMUKSESSA seurattiin 4840 yli nelikymppistä yhdysvaltalaista, joiden päivittäinen liikkuminen mitattiin tutkimuksen alussa vyötäröön kiinnitetyllä kiihtyvyysanturilla. Seurantatutkimuksen loppuessa noin seitsemän vuoden kuluttua tutkittavista oli kuollut 700.

Selvisi, että suurin riski ennenaikaiseen kuolemaan oli liikumattomilla eli niillä, jotka liikuivat alle 20 minuuttia päivässä. Jos liikettä onnistui saamaan kokoon vähintään tunnin verran päivässä, kuoleman riski oli vain puolet siitä mitä liikkumattomilla.

Ja mikä parasta: liikuntajaksojen pituudella ei juuri ollut väliä kuolemanriskin suhteen. Alle viiden minuutin pätkistä koostuva liikunta oli suunnilleen yhtä hyvää kuin pidemmistä jaksoista koostuva liike.

Tutkimustulos kertoo tosin vain yhteydestä, ei varmuudella syy-seuraussuhteesta. Kuolemanriskiin saattoi vaikuttaa jokin muukin kuin liikunnan määrä. Lisäksi tutkimuksen seuranta-aika oli verrattain lyhyt.

Tämä tutkimus ei ole ainoa lajissaan. Viime vuosien aikana on julkaistu useita tutkimuksia, jotka osoittavat, että niin pitkät kuin lyhyet liikuntapyrähdykset näyttävät olevan hyödyllisiä esimerkiksi vyötärön ympärystä, painoindeksiä ja metabolistia oireyhtymää ajatellen.



EMILIA KANGASLUOMA

Vaihda hissi rappusiin, se kannattaa.

Yhdysvalloissa uusiin tutkimustuloksiin nojaavat uudet kansalliset liikuntasuositukset ovat parhaillaan lausuntokieroksella.

Ne tulevat vaikuttamaan myös Suomeen, sanoo liikuntasuosituksista vastaavan UKK-instituutin johtaja **Tommi Vasankari**.

”Olen jo ilolla käärimässä hihoja, että pääsemme täällä Suomessakin laittamaan historiaan kymmenen minuutin liikuntapätkäsuosituksen. Se on ollut kukkua jo pitkän aikaa”, hän sanoo.

TÄLLÄ HETKELLÄ suomalaisissa suosituksissa kehoitetaan harrastamaan reipasta kestävyysliikuntaa vähintään 2,5 tuntia viikossa, vähintään kymmenen minuuttia kerrallaan. Vasankarin mukaan viime vuosina on tullut runsaasti tutkimuksia, jotka ovat todistaneet myös alle kymmenen minuutin pätkien olevan hyödyksi etenkin heille, jotka eivät juuri muuten liiku.

Itse asiassa nykysuositusten kymmenen minuutin raja on

enemmän tai vähemmän sovittu juttu.

”Mielestäni kukaan ei ole varsinaisesti pyrkinyt vääntämään, että yhdentoista minuutin liikunnasta olisi hyötyä mutta yhdeksän minuutin liikunnasta ei”, Vasankari sanoo.

Mistä kymmenen minuutin so-pimus on tullut?

Kymmenen minuutin raja on jäänyt elämään 1990-luvulla tehdyistä suosituksista ja tutkimuksista, joissa tutkittiin silloin lyhyinä pidettyjen kymmenen minuutin liikuntapätkien vaikutusta terveyteen. Terveyshyötyjä ilmeni, ja kymmenen minuutin pätkät ilmestyivät suosituksiin.

Edellisiä amerikkalaisia suosituksia laadittaessa vuonna 2008 asiantuntijaryhmä korosti jo, että myös hyvin lyhyiden liikuntapätkien vaikutusta olisi syytä tutkia.

Lyhyiden liikuntapätkien merkitystä on tutkittu Suomessakin. Vuosi sitten HS.fi kertoi suomalaistutkimuksesta, jonka mukaan jo viiden minuutin pätkät näyttäisivät edistävän terveyttä.

LYHYIDEN liikuntapätkien vaikutusten tutkimista on merkittävästi helpottanut mittaustekniikan kehittyminen. Aiemmin liikumista selvitettiin kysymällä sitä ihmisiltä itseltään, nyt erilaiset askelmittarit ja kiihtyvyysanturit antavat tarkkaa, objektiivista tietoa.

Se on hyvä, sillä ihmiset tupaavat yliarvioimaan liikkumisaan.

Mittareiden avulla on selvin-

nyt, että suositusten mukaiset kymmenen minuutin yhtäjaksoiset pätkät ovat tosielämässä melko harvinaisia.

Esimerkiksi alussa mainitussa amerikkalaistutkimuksessa päädyttiin määrittelemään pitkä liikuntapätkä yli viiden minuutin liikunnaksi ja lyhyt pätkä tätä lyhyemmäksi. Yli kymmenen minuutin yhtäjaksoisia pätkiä löytyi niin harvalta, että niiden perusteella ei olisi pystynyt tekemään luotettavaa analyysiä.

Yhtäjaksoinenkaan liikunta ei tarkoita, että pysähtyä ei saisi lainkaan. Tutkimuksessa kymmenen minuutin pätkän aikana sai olla rauhallisempia jaksoja kahden minuutin ajan. Näin esimerkiksi kävelylenkki, jonka aikana pysähdyttiin liikennevaloihin odottamaan, määriteltiin yhtäjaksoiseksi.

SUOMALAISET suositukset, niin sanottu liikuntapiirakka, on uudistettu viimeksi vuonna 2009, vanavedessä Yhdysvaltojen suositusten jälkeen.

”Yhdysvaltojen suositukset tehdään erityisellä pieteetillä”, Tommi Vasankari sanoo. ”Niitä seuraavat niin [Maailman terveysjärjestö] WHO kuin EU:kin.”

Nykyään voimassa olevien suositusten suuri uutuus oli se, että liikunnan rankkuus otettiin suosituksissa huomioon. Nykysuositusten mukaan rankkaa kestävyysliikuntaa riittää viikossa tunti ja vartti, kun kohtalaisella kuormituksella tulisi liikkua 2,5 tuntia viikossa, vähintään kymmenen minuutin pätkissä.

Nyt uudistuvat suositukset otanevat lisäksi huomioon myös matalatehoisen, hyvin lyhyistä pätkistä koostuvan liikunnan.

Sitä Vasankari ei vielä osaa arvioida, tuleeko suosituksiin tietty tuntimäärä matalatehoista liikuntaa vai päädytäänkö yleisluontoisempaan toteamukseen, että mikä tahansa pienikin liikunta on hyvästä heille, jotka eivät juuri liiku.

Vasankari korostaa, että lyhytkestoisista liikuntapätkistä on hyötyä nimenomaan heille, jotka eivät muuten liiku. ”Karrikoiden voisi sanoa, että ensimmäinen puoli tuntia liikuntaa aiheuttaa eniten hyötyjä.”

Jos ei liiku ollenkaan, puolen tunnin lisäys viikoittaiseen liikuntaan tuo enemmän hyötyjä kuin jos seitsemän tuntia liikkuva lisää liikuntamääränsä puolel-tunnilla.

LOPUKSI tärkeä huomio: nyt on puhuttu pelkästä kestävyysliikunnasta. Liikuntasuosituksiin kuuluu kestävyysliikunnan lisäksi lihaskuntoa ja liikehallintaa. Niiden tärkeys ei tule katoamaan mihinkään. Siinä missä kestävyyskunto on erityisen tärkeää sydän- ja verenkiertoelimistölle, lihaskuntoa ja liikehallintaa tarvitaan esimerkiksi kaatumisien ehkäisyyn. Kuntosalitreenille, joogalle ja venyttelylle on tulevaisuudessaakin yhä paikkansa.

Jos haluaa liikunnasta täydet terveyshyödyt, pelkät parin minuutin pätkät eivät tule tulevaisuudessaakaan riittämään. Hyvä alku ne kuitenkin ovat.



Mikä tahansa liikunta on hyvästä.