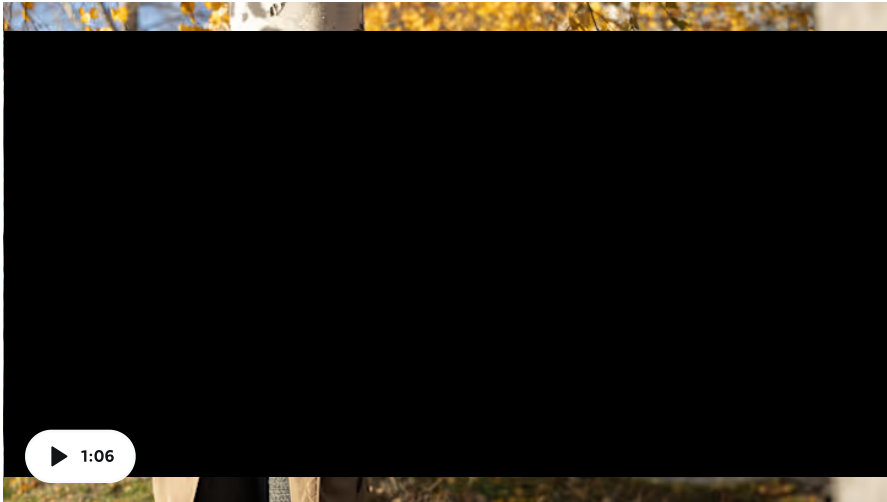


Terveys

Luonto voi tarjota Suomelle jopa satojen miljoonien eurojen hyödyn kansantautien torjunnassa

Erityisesti masennuksen, kakkostyypin diabeteksen ja astman torjunnassa luonto on tärkeä. Lähiluonnon vähentäminen nostaa tutkimuksen mukaan näiden sairauksien kustannuksia.



Miten suuria hyötyjä luonnosta voisi olla kansantautien torjunnassa? Toimittaja Jenni Frilander selittää.

JENNI FRILANDER

29.10.2024 6:15 · Päivitetty 29.10.2024 8:09

▶ Kuuntele juttu 5:34

Suomi voi saada luonnon avulla jopa satojen miljoonien eurojen vuotuisen hyödyn pelkästään masennuksen ja kakkostyypin diabeteksen torjunnassa sekä astman lääkehoidossa.

Asia selviää Luonnonvarakeskuksen (Luke) ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) toteuttamasta selvityksestä, jonka rahoitti Sitra.

Tutkijat kävivät läpi keskeisen pohjoismaisen tutkimustiedon luonnon terveysvaikutuksista 20 viime vuoden ajalta. Selvityksessä arvioitiin ensimmäistä kertaa terveystaloustieteen menetelmillä, kuinka suuri voi olla luonnon terveysvaikutuksien taloudellinen merkitys Suomessa.

– Tutkimus on edennyt siihen pisteeseen, että luonnon kyvylle ehkäistä tai lievittää tiettyjä kansansairauksia on nyt pystytty mallintamaan hintalappu, sanoo Sitran ohjelmatoiminnon johtaja **Lasse Miettinen**.

Luetuimmat

- Kansainvälinen politiikka**
Analyysi: Onko Trump KGB:n agentti "Krasnov"? Trumpin Venäjä-myönteisyyden syy voi olla yksinkertaisempi
- Opiskelu**
Yli 90 000 hakijaa jää ilman opiskelupaikkaa – katso koneesta, mitkä olivat korkeakoulujen kilpailluimmat alat
- Rikokset**
Poliisi: Helsingissä paljastui tilattu murhasuunnitelma – Lassilassa tulitettiin ikkunaa, Vantaalta löytyi pommi
- Terveys**
Samuli Romppainen käytti nuuskaa 30 vuotta lähes yötä päivää – nyt hän antaa vinkit, miten riippuvuudesta voi päästä eroon
- Talous**
Keskimääräisen eläkkeen määrä kasvoi viime vuonna, mutta kuntien välisiä eroja voi olla yli 2 000 euroa

Tuoreimmat

- 11:34 Jääkiekko**
Mikko Rantasen raju törmäys kuohutti tunteita – Edmonton-leiristä vihaista puhetta
- 11:32 Talous**
Eurooppalaiset autovalmistajat pörssiluisussa Trumpin tullilmoituksen jäljiltä
- 11:27** Ranskan valtiovarainministeri USA:n autotulleista: EU:n on pakko vastata omilla vastatulleilla
- 11:23 Jääkiekko**
Miksi paljon hehkutettu Tapparan ja Ilvesen peli ei ollut loppuunmyyty? Ilves-pomo näkee "ihan eri tilanteen"
- 11:07 Formula 1**
Nyt se on varmaa – Red Bull vaihtaa kakkoskuljettajansa
- 11:01 Terveys**
Samuli Romppainen käytti nuuskaa 30 vuotta lähes yötä päivää – nyt hän antaa vinkit, miten riippuvuudesta voi päästä eroon
- 10:38 Hiihto**
Hiihtoliitto hakee huippu-urheilujohtajaa valmennuksen veturiksi
- 10:31 Poliitiikka**
Ylen kysely: Yli tuhat ihmistä kertoi mielipiteensä Helsingin pormestariehdokkaista
- 10:24 Poliisi**



Monimuotoinen luonto rikastuttaa ihmisen mikrobiomia, parantaa vastustuskykymme ja ehkäisee allergioita. Kuva: Henrietta Hassinen / Yle

Lähiluonto ehkäisee masennusta ja diabetesta

Lähiluonnon väheneminen lisäisi sote-kustannuksia ja heikentäisi elämänlaatua lisäämällä sekä masennusta että kakkostyyppin diabetesta.

Kaupunkien viheralueiden määrän väheneminen kymmenellä prosentilla lisäisi selvityksen mukaan masennuksen vuosittaisia kokonaiskustannuksia jopa 71–150 miljoonaa euroa ja kakkostyyppin diabeteksen jopa 67–139 miljoonaa euroa.

Lisäksi menetettäisiin masennuksen osalta 515 ja diabeteksen osalta 660 lautupainotettua elinvuotta joka vuosi. Luvut eivät tarkoita kuolleiden määrää.

Astman kohdalla havaittiin, että jos suomalaiset lisäisivät viikoittaisia luontokäyntejä, astman vuotuiset lääkekustannukset laskisivat 1,7 miljoonaa euroa. Se on 1,8 prosenttia astman lääkekuluista.

Pelkästään näiden kolmen sairauden osalta puhutaan siis yhteensä 140–233 miljoonasta eurosta vuodessa.

– Puhutaan kymmenistä miljoonista euroista per sairaus vuositason, jotka yhteiskunta kattaa. Sinänsä se on pieni pisara meressä, kun sotessa puhutaan miljardeista, mutta se tulee kuitenkin ilmaiseksi. Se että ihmiset käyvät metsässä, ei maksa meidän palveluille mitään, sanoo Nordic Healthcare Groupin tutkimusjohtaja **Riikka-Leena Leskelä**.

Belgiassa on arvioitu, että kokonaisuutena luonnon terveyshyötyjen taloudellinen merkitys on asukasta kohden 464 euroa per vuosi. Tämä tarkoittaisi Suomen väkiluvulla jopa 2,5 miljardin euron vuosittaisia hyötyjä.

10:21 Talous

Keskimääräisen eläkkeen määrä kasvoi viime vuonna, mutta kuntien välisiä eroja voi olla yli 2 000 euroa

10:13 Talous

PTT ennustaa Suomeen vain haurasta talouskasvua

9:57 Yhdysvallat

Trump uhkailee Kanadaa ja EU:ta entistä suuremmilla tulleilla

9:54 Rikosepäilyt

Helsingin Pitäjänmäen suurta tulipaloa ei enää epäillä tuhotyöksi

9:50 Rikokset

Poliisi: Helsingissä paljastui tilattu murhasuunnitelma – Lassilassa tulitettiin ikkunaa, Vantaalta löytyi pomm

9:03 Asuntojen hinnat laskivat helmikuussa

Komentoiduimmat

1 Yle

Nämä Ylen ohjelmat loppuvat muutosneuvottelujen seurauksena

[Keskustele \(768\)](#)

2 Köyhyys

Analyysi: Kaduilla näkee nyt asunnottomia, joilla on täysin uudenlainen tausta

[Lue kommentteja \(334\)](#)

3 Kansainvälinen politiikka

Arvostetun brittitutkijan väite Ylelle: On oletettava, että Donald Trump työskentelee Moskovalle

[Keskustele \(320\)](#)

4 Media

Näin Ylen alueradioiden lähetykset muuttuvat – päätoimittaja Panu Pokkinen kertoo, miksi ja miten

[Keskustele \(228\)](#)

5 Vaalit

Toinen puheenjohtajakolmikko kohtasi Ylen vaalitentissä – Adlercreutz lupasi jättää peruskoulut leikkauksien ulkopuolelle

[Keskustele \(164\)](#)



Polkujuoksija juoksee Nuuksion kansallispuistossa Espoossa. Kuva: Vendla Fagerudd / Yle

Luontopuute vaivaa suomalaisia

Allergiat, astma ja monet sairaudet yleistyvät, koska kaikki suomalaiset eivät ole riittävästi kosketuksissa monimuotoiseen luontoon. Meitä vaivaa siis eräänlainen luontopuute.

Luonto ja siellä liikkuminen vaikuttaa meihin monella tavalla. Vähempi melu ja ilmansaasteet, stressin hallinta ja elpyminen, lisääntynyt liikunta, sosiaaliset kontaktit luonnossa ollessa sekä immuunipuolustuksen vahvistuminen lisäävät terveyttä ja hyvinvointia.

Vahvin näyttö on luontokosketuksen vaikutuksesta mielenterveyteen.

Terveydenhuollon rahoituskriisi panee etsimään ratkaisuja myös luonnosta. Mielenterveyden häiriöiden, sydän- ja verisuonitautien sekä astman ja allergian vuosikustannukset yhteiskunnalle ovat 17 miljardia euroa. Nuorista jopa neljäsosa kärsii mielenterveyden häiriöistä.

Vuonna 2023 hyvinvointialueiden rahoitus oli koko maan tasolla yhteensä noin 22,5 miljardia euroa.



Laura Pietilä ja Toivo Jyväskylän Kortepohjan uudehkon päiväkotikoulun pihalla, jotka on päällystetty tekonurmella ja asvaltilla. Kuva vuodelta 2022. Kuva: Petri Aaltonen / Yle

Raportin pohjalta esitetään Suomeen perustettavaksi kansallinen luontoterveysohjelma, jonka tavoitteena on tuoda luonnon terveyshyödyt ihmisten arkeen ja osaksi sosiaali- ja terveydenhuoltoa kansansairauksien tautitaakan vähentämiseksi.

– Tarvitaan monta toimijaa; kunnat, joiden käsissä on maankäyttö, hyvinvointialueet, joiden käsissä on terveydenhuolto, tutkijat, jotka kerryttävät koko ajan tutkimusnäyttöä, terveydenhuollon ammattilaiset ja heidän kouluttajansa ja myös yksityinen sektori, yritykset, jotka tarjoavat terveys- ja hyvinvointipalveluja, sanoo Sitran ohjelmatoiminnon johtaja **Lasse Miettinen**.

Terveys- ja ilmastohyödyt tulisi ottaa tutkijoiden mukaan osaksi maankäytön suunnittelua erityisesti kaupungeissa. Kaavoitusta ja rakentamista varten tarvitaan yksityiskohtaisempia luontoalueiden laadun ja koon huomioon ottavia mitoitustavoitteita ja työkaluja. Tarvitaan luontoympäristöä paremmin säästävää rakentamista ja olemassa olevien luontokohteiden laadun parantamista ja ylläpitoa.

Päiväkotien ja koulujen pihoilla pitäisi säilyttää luontoa tai viherryttää ympäristöä. Sosiaali- ja terveydenhuollon ammattilaisten tietoisuutta ja ymmärrystä luontoterveydestä pitää lisätä. Terveyshyödyt tulisi ottaa osaksi sote-alan koulutusta ja hoitokäytäntöjä.

– Vaikeinta on varmaan aloittaa ja saada niin moninainen joukko toimijoita saman pöydän ääreen ja luomaan yhteinen näkemys siitä, että mitä pitää alkaa tehdä, Miettinen sanoo.

Aiheesta enemmän

[Yle uutisoi](#) [Terveystieteiden tutkimusohjelmasektori](#) [Saavutettavuus](#) [Evästekäytännöt](#) [Asiakaspalvelu](#) [Avoimet työpaikat](#) [Ylen perus- ja yhteystiedot](#)

Metsät

Metsät lisäävät hyvinvointia tutkitusti, ja tällaisella metsällä on kaikkein parhaat terveysvaikutukset

2023

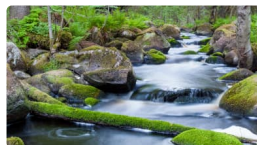


Ahdistus helpottaa, maisema avartaa mielen – näin luonto vaikuttaa terveyteemme

Luonto

Luonto on tehokas stressin purkaja, jopa toimistossa – 15 minuuttia luontokuvaa ja -ääntä riittää mielialan kohenemiseen

2018



Ilmasto

Tutkijalta suorat sanat pääkaupungille: kaupungeista tulee kuumia ilman kasvillisuutta ja puita

2024

