

LIIKE VAI LÄÄKE?

- Liikunnan vaikutuksista terveyteen on kiistatonta tutkimustietoa.
- Liikunnalla on lukuisia lääkkeiden kaltaisia ominaisuuksia, joita voidaan säädellä liikunnan määrällä ja laadulla.

Terveysliikunta

Liikunta, joka tuottaa sen syistä ja toteuttamistavoista riippumatta terveydelle (fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen) edullisia vaikutuksia tai seuraamuksia hyvällä höytysuhteella pienin haitoin ja riskein. Terveyttä tuottaakseen liikunnan on oltava usein toistuvaa, jatkuvaa ja toteuttajansa kuntoon ja terveyteen nähden kohtuullista.

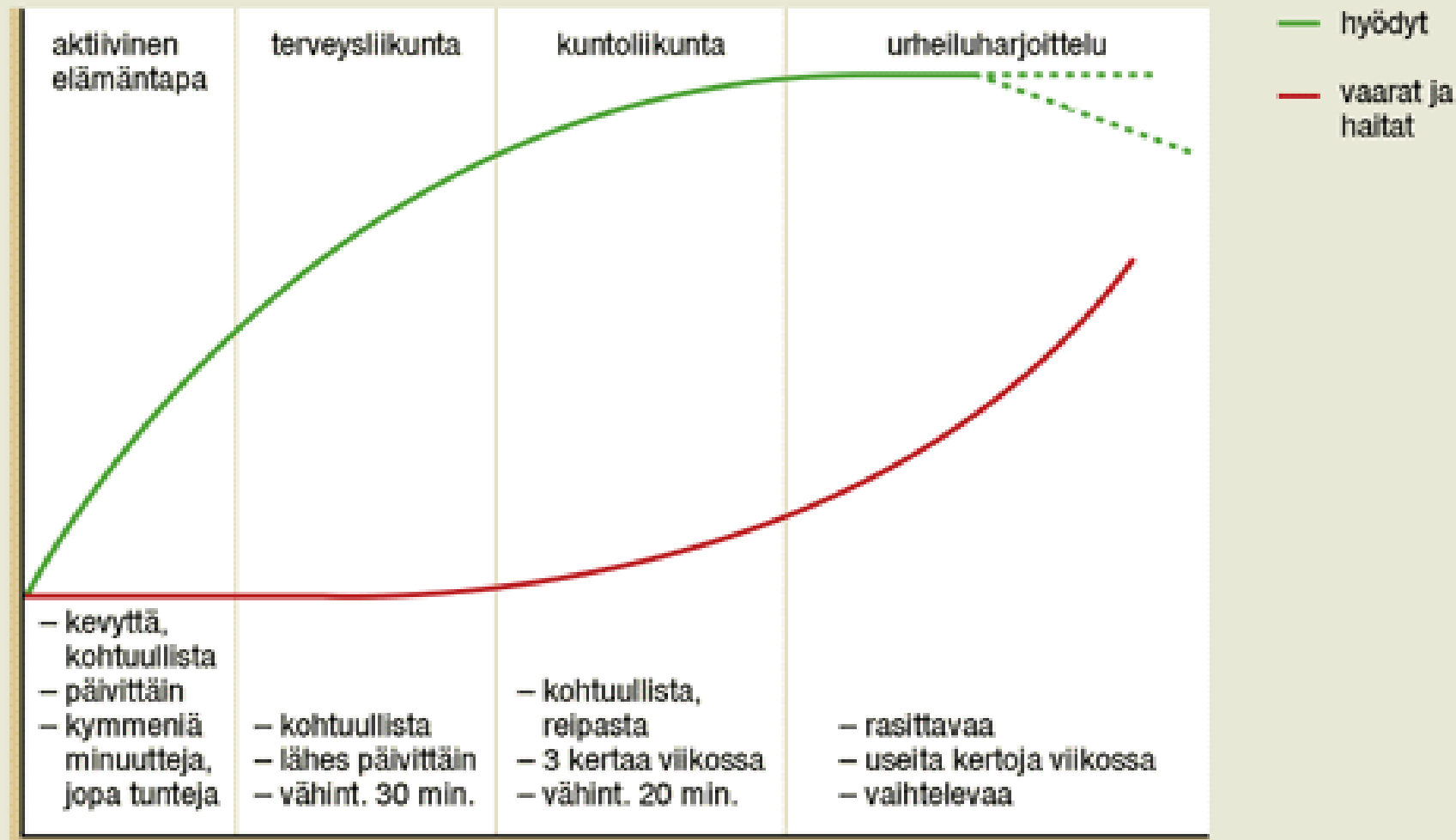
(UKK-instituutti, Ilkka Vuori)

JOS LIIKUNNAN
TERVEYSVAIKUTUKSET
SAATAISIIN PAKATTUA PILLERIIN,
KYSEESSÄ OLISI TODELLINEN
IHMELÄÄKE

(Ilkka Vuori, UKK Instituutti)

Liikunnan terveyshyödyt ja -riskit

terveys, toiminta- ja suorituskyyky



liikunnan määrä ja kuormittavuus

Sairauksia, vaaratekijöitä ja oireita, joiden ehkäisyssä, hoidossa tai kuntoutuksessa liikunnalla osoitettu olevan vaikutusta

- lihaskato
- luukato
- nivelrikko ja –reuma
- alaselän vaivat
- sepelvaltimotauti
- aivohalvaus
- ääreisvaltimotauti
- korkea verenpaine
- astma
- lihavuus
- dyslipidemiat
- diabetes 1 ja 2
- metabolinen oireyhtymä
- paksusuolen ja rintasyöpä
- aivotoimintojen heikkeneminen
- masentuneisuus ja ahdistuneisuus
- kipu
- univaikeudet
- erektiohäiriö

Fyysisesti inaktiivisten vaara aktiivisiin verrattuna

sairastua

- sepelvaltimotautiin
- aivohalvaukseen
- aikuisiän diabetekseen
- korkeaan verenpaineeseen
- paksusuolen syöpään
- rintasyöpään

saada lonkkamurtuma

olla lihava, tulla lihavaksi

menettää aerobista kuntoa

menettää itsenäisen

selviytymisen

huonokuntoisuuden takia

1.5-2 -kertainen

≤ 2 -kertainen

20-60 % suurempi

30 % suurempi

40-50 % suurempi

30 % suurempi (?)

30-50 % suurempi

2 -kertainen

≤ 50 % nopeammin

10-20 vuotta aikaisemmin

Viikoittainen

LIIKUNTAPIIRAKKA

Paranna kestävyyskuntoa liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti

tai
1 t 15 min rasittavasti.

Lisäksi
kohenna lihaskuntaa ja kehitä liikehallintaa ainakin 2 kertaa viikossa.



Terveysliikunnan suositus
18–64-vuotiaille