

# IKÄÄNTYMINEN JA TERVEYS

Katariina Borup

Ylilääkäri

Loviisan terveyskeskus

# Terveyden kulmakivet

Liikunta

Uni

Ruokavalio

Sosiaaliset suhteet

# YLEISTÄ LIIKUNNASTA

- .liikunnalla suuri merkitys sairauksien ehkäisyssä, hoidossa, kuntoutuksessa
- .kansanterveydellisesti merkittävät pitkäaikaissairaudet (sydän-ja verisuonitaudit, tyypin 2 diabetes, tuki-ja liikuntaelinsairaudet, mielenterveysongelmat)
- .tutkimusnäyttöä mm masennuksen ja muistihäiriöiden hoidosta

# YLEISTÄ, JATKUU..

- liikunta ylläpitää terveyttä, pidentää elinikää ja lisää laadukkaita elinvuosia
- parantaa elimistön vastustuskykyä ja lisää aineenvaihduntaa
- vähentää unettomuutta ja ahdistusta
- on elimistön perustarve, kuten ravinto ja uni!

# MÄÄRÄ JA LAATU

aikuisten olisi hyvä harrastaa kohtuukuormitteista kestävyysliikuntaa (esim reipas kävely) ainakin 150min, 2,5h viikossa tai raskasta liikuntaa (juoksu) 75min viikossa vähintään 2x/vk

# LIIKUNTASUOSITUKSISTA YLI 65V

- kestävyysliikunnan lisäksi nivelten liikkuvuutta ja tasapainoa ylläpitävää ja kehittävää liikuntaa
- aerobista liikuntaa vähintään viitenä päivänä (5x 30 min)ja lihasvoimaharjoittelua kahdesti viikossa
- yksilölliset liikuntaohjeet, terveydenhuollon ja liikunta-alan ammattilaiset (huomioi kunto, sairaudet, riskit, lääkkeet)

# LIIKUNTA JA OSTEOPOROOSI

- luun määrä pienenee 40 ikävuoden jälkeen, naisilla pienentyminen kiihtyy menopaussissa ja sekä naisilla että miehillä elämänkaaren loppupäässä
- naiset menettävät elämänsä aikana 20% enemmän luuainesta kuin miehet
- osteoporoosi on sairaus, jossa luun lujuuden heikentyminen altistaa murtumille (lonkka!)

# OSTEOPOROOSI JATKUU...

- .lonkkamurtumat lisääntyvät jyrkästi 70-75 v iässä, miehillä 5 v myöhemmin
- .kohtalaisesti ja voimakkaasti kuormittavaan liikuntaan osallistuneilla miehillä on keskim 45% ja naisilla 38% pienempi lonkkamurtuman riski (tulos parempi kuin lääkkeillä!)
- .voimaharjoittelu lisää selkärangan luuntiheyttä ja iskuharjoittelu reisiluun pään tiheyttä (alle 100 kevyttä hyppyä päivässä riittää)



.jos luita ei kuormita, niiden massa vähenee  
(vuodelevossa jopa 1-2% viikossa)

.kovan ja runsaan liikunnan aiheuttanut suurentunut  
luuntiheys katoaa iäkkäillä naisilla jos liikunta vähenee!

.pitkäaikainen ja säännöllinen liikunta on ehdottomasti  
paras hoito nivelrikossa ja pitkäaikaisissa niska- ja  
selkävivuiissa ja vähentää merkittävästi niistä koettua  
haittaa sekä parantaa toimintakykyä

# LIIKUNTA JA VALTIMOTAUDIT

Liikunta laskee verenpainetta jo kuukauden sisällä

Lasku keskimäärin 7/5 mmHg

Teho yhtä hyvä kuin keskimäärin yhden lääkkeen teho (jo ilman painonpudotusta!)

Liikunta ehkäisee sokeritautia (säännöllisellä liikunnalla pitkä sokeri laskee jopa 0.6%, eli jos arvo 6.6% joka dm-diagnoosin raja voi se laskea normaalille tasolle ilman muita muutoksia)

# SEPELVALTIMOTAUTI

Liikunnalla vaikutus kaikkiin riskitekijöihin:

- parantaa kardiorespiratorista suorituskykyä (verenkierto+hengitys)
- vähentää sisäisen rasvan määrää (vatsaontelo!)
- pienentää haitallisen kolesterolin pitoisuutta (LDL ja trigl) sekä suurentaa hyvän (HDL)
- laskee verenpainetta
- vähentää äkkikuoleman riskiä

# AIVOINFARKTI JA MASENNUS

- Liikunta pienentää sekä aivoinfarktin riskiä että uusiutumiseriskiä
- vähentää infarktin aiheuttamaa tuhoa ja nopeuttaa toipumista
- parantaa psyykkistä vointia ja tutkittua tehoa masennuksen ehkäisyssä ja hoidossa, kestävyysliikunnan vaikutus samaa luokkaa kuin masennuslääkkeen (tutkimus)
- ryhmäliikunnan sosiaalinen vaikutus!

# LIIKUNTA JA SYÖVÄT

- säännöllisesti kohtuukuormitteista kestävyystyypistä liikuntaa harrastavilla naisilla jopa 13-80% pienempi postmenopausaalisen rintasyövän vaara verrattuna naisiin, jotka eivät liiku
- sekä naisilla että miehillä jotka liikkuvat säänn. 20-40% pienempi paksusuolisyövän riski
- jo sairastuneilla liikuntaa näyttää parantavan sairauden ennustetta ja pienentää uusiutumiseriskiä ja kuolemanriskiä

# UNI

- uni vaikuttaa keskeisesti psyykkiseen toimintakykyyn, ajatteluun ja tunteisiin
- yksi uneton yö tai viikon kestänyt 3-4h univaje vastaa n promillen humalatilän vaikutusta
- unella ja sen määrällä olennainen merkitys terveyteen ja hyvinvointiin
- unen puute on lihavuuden, aikuistyyppin diabeteksen ja verisuonisairauksien riskitekijä

-univaje lisää ruokahalua, epäterveellisten ruokien käyttöä ja kudosten insuliiniresistenssiä (diabetes)

-lyhyt uni lisää ruokahalua sääteleviä hormonaalisia mekanismeja, aivot aktivoituvat herkemmin ruoan kuvista (MRI)

-väsymys/epäsäänn työajat/kiire lisää energiapitoisen ravinnon määrää ja fyysistä passiivisuutta → paino nousee

# VAIKUTUSMEKANISMIT, UNIVAJE

- univaje luo elimistöön stressitilan joka vastaa lievää tulehdustilaa (tulehdusvälittäjäaineet)
- unettomuuden johdosta autonomisen hermoston (ei-tahdonalainen) stimuloiva aktiivisuus lisääntyy ja yhdessä tulehdusvälittäjäaineiden sekä hormonaalisen aktivaation kanssa tämä aiheuttaa stressitilan joka kuormittaa elimistöä merkittävästi (verenpaine nousee, sepelvaltimotautiriski suurenee, psyykkiset ongelmat ja kuolleisuus lisääntyy)



- liika nukkuminen myös haitallista!
- yli tunnin päiväuni lisää merkittävästi sairastumisriskiä mm diabetekseen (tutkimus)
- ylipitkä uni lisää myös kuolleisuutta

# RUOKAVALIO

-yksinkertainen yhtälö:

Jos syö enemmän kuin kuluttaa, niin lihoo!

-ylipaino on fyysinen jatkuva stressitila joka aiheuttaa runsaasti terveysongelmia:

Diabetesta, sepelvaltimotautia, verenpainetautia, nivelrikkoa ja syöpää

-terveellinen ruokavalio (kohtuumäärin!) pitää painon kurissa

# RASVAT

- rasvan määrä ja laatu oleelliset
- huomioi piilorasva (näkymätön!)
- ruoan rasvoista 2/3 saisi olla pehmeitä (kasviöljyt) ja enintään 1/3 kovia (mm maitotuotteet – huom kalsiumlähde toisaalta, suosi rasvatonta!) jotta esim sepelvaltimotautia ei kehity

# HIILIHYDRAATIT

- hiilihydraatit ovat sokeriyksiköitä, joiden lkm vaihtelee (1 → satoja)
- mitä lyhyempi sokeriketju, sitä nopeammin se pilkkoutuu käytettäväksi sokereiksi (tavallinen sokeri ja maitosokeri esim kaksi yksikköä) – vältä näitä (myös vaaleat vehnäleivät)
- terveellisiä hiilihydraatteja (pitkät ketjut): täysviljat, kasvikset, hedelmät ja marjat
- hiilihydraatit terveydelle ”välttämättömiä”

# KASVIKSET JA KALA

- kasvissyöjät elävät pitempään ja sairastuvat muita harvemmin sydän- ja verisuonitauteihin ja syöpään
- kasvisvoittoinen ruokavalio sisältää myös runsaasti ravintoaineita (kuidut, vitamiinit, hivenaineet, antioksidantit jne) – suositus puolisen kiloa kasviksia/pv
- proteiinilähteenä suosi kalaa (omega-3-rasvahapot) ja siipikarjan lihaa, punaista lihaa päivittäin yli 100g nostaa sairastumisriskiä!

# SUOLA JA ALKOHOLI

- rajoita käyttöä niin paljon kuin mahdollista!
- sitoo nestettä → elimistön lisääntynyt nestemäärä  
→ kohonnut verenpaine
- suurin osa ”piilosuolaa”: teollisesti valmistetut elintarvikkeet (lihavalmisteet, leipä, ravintorasvat, kalavalmisteet..)
- vähennä asteittain, makuaisti tottuu!
- VÄLTÄ ALKOHOLIA, kohtuukäyttö ”sosiaalisin indikaatioin”

# SOSIAALISET SUHTEET

-merkittävä vaikutus henkiseen hyvinvointiin

-sosiaalisen verkoston puutteet lisäävät sairastavuutta, niin psyykkistä kuin fyysistä

” Ystävät ja runsaat sosiaaliset verkostot voivat tuoreen tutkimuksen mukaan pienentää 60-vuotiaiden riskiä sairastua dementiaan myöhemmin elämässään. Sukulaissuhteet eivät välttämättä suo samanlaista suojavaikutusta”

(Duodecim 30.8.2019)