

Vahvistamo

Nuuska-faktoja urheilun näkökulmasta

Saija Himanka
Ehyt / Vahvistamo



Nuuska

- Tupakkatuote, kun tehty tupakkakasvista
- Tupakan vastine, kun ei sisällä tupakkaa
- Energianuuska ja nikotiiniton nuuska
- Nenänuuska
- Purutupakka...

**Annatko sinäkin tasoitusta? Nuuskaaminen
heikentää urheilusuoritusta**

Nuuskarippuvuus

- Nuuskassa on 3-45mg/g nikotiinia (yksi nuuska-annos 0,4-1g)
- Nuuskan korkea pH lisää ja nopeuttaa nikotiinin imeytymistä
- Nuuskan käyttäjällä veren nikotiinipitoisuus pysyy korkealla tasolla jopa jatkuvasti
 - Nuuskan käyttäjillä on usein vaikeampi nikotiiniriippuvuus kuin savukkeita polttavilla
 - Yhteiskäyttö

Nuuska ja terveys

- Nuuska ärsyttää suun limakalvoja ja aiheuttaa pysyviä ienrajojen syöpymisvaurioita ja hampaiden kiinnityskudosten löystymistä.
- Nuuskaajan hampaat värjäytyvät, kuluvat ja reikiintyvät helposti.

Nuuska ja terveys

- Nuuskan käyttö raskauden aikana voi johtaa lapsen alhaisempaan syntymäpainoon, ennenaikaiseen synnytykseen tai lapsen kuolleenä syntymiseen
- Nuuskan runsas käyttö (> 4 nuuskarasiaa viikossa) ennusti tyypin 2 diabeteksen kohonnutta riskiä keski-ikäisillä miehillä. (Östenson ym. 2012.)
- Yhteys nuuskan käytön ja myöhemmän sydämen vajaatoiminnan välillä. Yhteys oli selkeämpi vanhemmilla miehillä kuin nuoremmilla miehillä. (Arefalk ym. 2012.)

Nikotiinin vaikutukset

- nostaa tilapäisesti verenpainetta ja sydämen syke nopeutta, jolloin sydän rasittuu normaalia enemmän.

Nikotiini supistaa verisuonia ja sitä kautta nostattaa verenpainetta ja sydämen syketasoa. Tästä syystä nikotiinia käyttävän urheilijan sykereservi on kapeampi kuin kilpailijalla, joka ei käytä nikotiinia. Nikotiini vaikuttaa lihasten hapensaantiin ja aineenvaihduntaan suorituskykyä alentavasti

verisuonet supistuvat ja lihasten verenkierto vähenee, mikä lisää liikuntavammojen vaaraa ja hidastaa lihasten palautumista urheilusuorituksen jälkeen.

**Jos nikotiini olisi
urheilijalle hyödyksi, se
luokiteltaisiin
dopingaineeksi.**

**Nikotiini supistaa
verisuonia eikä veri pääse
kuljettamaan tehokkaasti
happea lihaksiin**

**Muutkin kehon rakennusaineet,
kuten proteiini, kulkevat huonosti
lihaksiin, jos verisuonet ovat
supistuneessa tilassa nikotiinin
takia. Lihakset eivät kasva, vaikka
treenaisi kovasti ja söisi riittävästi
proteiinia**

Lisäksi nuuskaa käytävillä urheilijoilla on todettu selvästi suurentunut selkävun, polvien rasitusvammojen, jännetupentulehduksen ja nivelsiteiden rasituksen riski. (Wickholm ym. 2012.)

Nikotiini heikentää suorituskykyä: a) Verenkierto heikkenee, verenpaine ja syke nousevat, sydän rasittuu normaalia enemmän, b) Lihasten hapen ja ravintoaineiden saanti heikkenee, c) Lihaskestävyys ja -voima vähenevät ja lihasmassa pienenee, d) Lihasvammojen riski kasvaa ja lihasten palautuminen hidastuu.

Nuuskan vieroitusoireet haittaavat urheilua, sillä ne aiheuttavat levottomuutta, ärtyneisyyttä, keskittymiskyvyn heikkenemistä ja päänsärkyä.

**Jos joukkueen pelaajista käyttää nuuskaa 5 pelaajaa
niin miten vaikuttaa joukkueen kokonaisuus
suoritukseen?**

NUUSKAKOUKKU



Nuuskekoukku -kampanja on osa Ehkäisevä päihdetyö EHYT ry:n koordinoimaa Nikotiinihanketta, jonka tavoitteena on ennalta ehkäistä yläkouluikäisten nuorten nuuskan käyttöä ja välitystä. Nuuskekoukku -kampanja pyrkii lisäämään nuorten valmiuksia suhtautua kriittisesti ympäristön nuuskamyönteisiin viesteihin sekä pohtia nuuskaan liittyviä kysymyksiä laajemmin globaaleista ja yhteiskunnallisista näkökulmista käsin. Kampanjan tavoitteena on myös lisätä vanhempien ja opettajien tietoja ja taitoja puuttua nuorten nuuskan käyttöön.

Suomen Olympiakomitean vastuulääkäri Maarit Valtonen:

Miksi nuuska ei paranna suorituskykyä?

Millaista haittaa nuuskan käytöstä on?

Miksi nuuska ei oikeasti paranna keskittymiskykyä?

Miksi nuuskaa käyttävät altistuvat loukkaantumisille?

Miksi nuuska ei oikeasti auta rentoutumaan?

Kampanjasivusto: [Fressis.fi](https://fressis.fi)



Kiitos paljon

Tsemppiä peleihin ja nuuskatonta elämää

Saija Himanka