

Studia Generalia 2010

HYVÄÄ ELÄMÄÄ ETSIMÄSSÄ

Helsingin yliopisto 18.2.2010, Porthania PI (Yliopistonkatu 3), klo 17.00–19.00

VIREÄNÄ LOPPUUN SAAKKA

Dosentti Mikael Fogelholm

Juosten hautaan

Ihmisiä on jo pitkään kehoitettu harrastamaan liikuntaa. Onko tälle väitteelle perusteita? Onko liikunta todella niin terveellistä kuin sanotaan? Vai onko liikunta oikeastaan vaarallista ja ajetaanko meitä hautaan ennen aikoja?

Liikunnan terveysvaikutuksia on tutkittu isoissa väestötutkimuksissa. Tyypillisesti tuhansia tai kymmeniätuhansia ihmisiä seurataan monen vuoden ajan. Seurannan alussa on selvitetty ihmisten liikunnan määrä tai fyysinen kunto, jota sitten käytetään ennustettaessa sairastavuutta ja kuolemaa seurannan aikana. Keskimäärin liikunnan harrastaminen oli yhteydessä lähes 30 prosenttia pienempään kuolleisuuteen verrattuna ihmisiin, jotka eivät harrastaneet liikuntaa. Yksikään tutkimus ei osoittanut liikunnan olevan yhteydessä suurentuneeseen kuolleisuuteen. Lähes sama tulos saatiin, kun sydän- ja verisuonisairauskuolleisuus oli vastemuuttujana. Jokainen pääsee (tai joutuu) lopuksi hautaan, mutta liikunnan harrastajilla tähän menee keskimääräistä pidempi aika.

On väitetty, ettei urheilija näe tervettä päivää. Mutta monien mielestä hämmästyttävää kyllä, useat entiset urheilijat ovat hyvinkin terveitä. Professori Seppo Sarna on tutkinut entisiä suomalaisia huippu-urheilijoita. Tutkimuksessa entiset huippukestävyysurheilijat elivät keskimäärin pidempään kuin pallo pelaajat, voimallajien urheilijat ja verrokkit.

Tutkimukset ovat osoittaneet, että liikunnan energiankulutus yli 1000 kcal viikossa (vastaa 3–4 tunnin kävelyä tai 1,5–2 tunnin juoksua viikossa) on jo yhteydessä parempaan terveyteen ja vähäisempään kuolleisuuteen. Jos liikkuu enemmän, saa lisää terveyshyötyjä.

Joissakin väestöseurannoissa on verrattu kuormittavuudeltaan erilaista liikuntaa. Tulokset ovat osin ristiriitaiset, sillä kaikissa tutkimuksissa liikunnan kuormittavuus eli teho ei ole ollut yhteydessä terveyteen. Mutta aina kun ero on havaittu, se on suosinut kovempaa kuormitusta: juoksijan tie hautaan ei siis ajallisesti ole ainakaan kävelijän tietä lyhyempi.

Miksi juoksijan tie hautaan on pidempi kuin sohvalle lepäilijän ja ehkä jopa pidempi kuin kävelijän? Ja miksi kävely on parempi vaihtoehto kuin nojatuolimatkailu? Vastauksia voi etsiä lihasten energia-aineenvaihdunnasta: hyvään kestävyyskuntoon liittyy mm. alentunut verenpaine, terveydelle otollisemmat veren rasvapitoisuudet sekä tehostunut sokeriaineenvaihdunta.

Liikunnan vaikutus ihmisen elinikään ei ilmeisesti selity vain fysiologialla: Liikkuvat ihmiset ovat vähemmät stressaantuneita ja liikunnan avulla pääsee joskus kokemaan ja näkemään huikeita asioita. Liikunta on myös mitä suurimmassa määrin sosiaalinen ilmiö, kavereiden kanssa liikkuminen on yksinkertaisesti kivaa ja näin liikunnasta tulee osa ihmisen identiteettiä. Tämäkin on osa ihmisen terveyttä.

Suora lähetys ja videotallenteet internetissä, osoitteessa video.helsinki.fi/studia/.
Luentojen lyhennelmät ja luentosarjan ohjelma löytyy osoitteesta www.helsinki.fi/vst.
Luentosarjan luennot julkaistaan kirjana Vapaan sivistystyön toimikunnan julkaisusarjassa.
Tilaukset: (09) 191 58063 (toimisto), vst@helsinki.fi tai [www-sivuilta www.helsinki.fi/vst](http://www-sivuilta.www.helsinki.fi/vst).