

Yhdysvaltalainen vuoden 2018 liikuntasuositus on jäänyt kesken

YHDYSVALTOJEN TERVEYSMINISTERIÖN asettama komitea julkaisi vuonna 2018 yli 700-sivuisen raportin, joka sisälsi uuden terveyttä ja hyvinvointia edistävän liikuntasuosituksen (*US Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report. Washington, DC: US Dept of Health and Human Services 2018*). Suosituksen mukaan reipasta liikuntaa tarvitaan vähintään 150 minuuttia viikossa tai rasittavaa liikuntaa 75 minuuttia viikossa sekä lihaskunnan harjoittamista terveyden ja hyvinvoinnin ylläpitämiseksi kuten vuoden 2008 suosituksessa..

Uuteen suositukseen on lisätty terveyttä ja hyvinvointia ylläpitäväksi tekijäksi kevyt liikunta ja poistettu vaatimus vähintään 10 minuutin yhtäjaksoisesta liikunnasta ("bounce"). Muutokset helpottavat kevyttä liikuntaa harrastavia, mutta uusi suositus ei kerro, kuinka paljon sitä tulisi harrastaa. Tämä on jo oikeutetusti tuottanut kysymyksiä ja kirjoituksia kevyen liikunnan määrästä, jonka harjoittaminen ylläpitää terveyttä (Jantunen T. ym. 2019).

Uuden liikuntasuosituksen sisältävä raportti käsittelee pääasiassa ei-objektiivisilla menetelmillä saatuja tuloksia liikunnan ja sairauksien riskitekijöiden välisistä yhteyksistä. Objektiivisiä mittareita käsitellään puolen sivun verran, mikä on vähän ottaen huomioon mittareiden käytön ja ominaisuudet. Useissa tutkimuksissa on verrattu ei-objektiivista ja objektiivista mittaamista fyysisen aktiivisuuden määrän arvioinnissa. Tulokset osoittavat, että ei-objektiiviset menetelmät yliarvioivat monikertaisesti objektiivisilla menetelmillä saavutettuja tuloksia (Troiano ym. 2008, Trucker ym. 2011). Suomessa saatujen tu-

lostien mukaan kyselyjen perusteella "noin puolet" työikäisistä aikuisista täytti vuoden 2008 liikuntasuosituksen reippaan ja rasittavan kestävyysliikunnan osalta (Husu ym. 2010). Myöhemmin liikuntamittarilla saadut tulokset osoittivat, että 23,5 prosenttia työikäisistä harrasti reipasta ja rasittavaa kestävyysliikuntaa (Hukkanen ym, 2018). Kevyen liikunnan osuutta ei mainittu.

Suuri osa käytetyistä liikuntamittareista, kuten kyseleistä ja haastatteluista, rekisteröi liikunnan intensiteetin kolmessa luokassa: kevyt, reipas ja rasittava liikunta. Kevyt liikunta vastaa kävelyä nopeudella 1,5–5 km/h, reipas kävelyä ja juoksua 5–9 km/h ja rasittava juoksua yli 9 km/h. Kevyttä liikuntaa harrastaa suurin osa aikuisista, mutta sen terveyttä edistävistä vaikutuksista ei ole tietoa. Valmistimme Oulun yliopistossa vuonna 2003 kiihtyvyyssmittarin, joka rekisteröi askelten lukumääriä kiihtyvyyalueella 1,3–10,9 g, joka vastaa kävelyä nopeudesta noin 1,5 km/h kolmiloikan alastuloon.

Tutkimme kahdessa satunnaistetussa kontrolloidussa tutkimuksessa, miten liikunta ehkäisee sairauksien riskitekijöitä. (Taulukko 1.). Hyväkuntoisilla naisilla tuhat askelta päivässä kävelynopeudella noin 5 km/h lisäsi maksimaalista hapenottokykyä, alaraajojen lihasvoimaa ja -massaa sekä vähensi plasman LDL-kolesterolipitoisuuksia (Vainionpää ym. 2007).

Huonokuntoisilla henkilöillä, joilla verensokeri oli lievästi koholla, 6 500 askelta päivässä kävelynopeudella 2–3 km/h paransi insuliiniherkkyyttä sekä vähensi plasman LDL-kolesterolipitoisuutta ja sisäelinten rasvaa (Herzig ym. 2014). Mielenkiintoisaa oli, että ennenaikaista kuolemaa ennustavien plasman proteiinien pitoisuus väheni, kun päivittäinen askelmäärä oli 2 900 (Herzig et al. 2017). Artikkeleissamme esitimme, että jo kevyt fyysinen aktiviteetti – käveleminen 2–3 km/h – ehkäisee sydän- ja verisuonitautien sekä sokeri- ja rasva-aineenvaihdunnan tautien riskejä.

Yleensä liikuntasuositukset perustuvat useisiin satunnaistettuihin kontrolloituihin tutkimuksiin. Niiden puut-

Viitteet	Intensiteetti Kiihtyvyyaluokat Vastaava nopeus	Frekvenssi Askeleet kiihtyvyy- luokassa	Kynnysarvot Terveyttä tuottavat askeleet	Terveysvaikutukset
Vuoden 2018 liikuntasuositus	- > 5km/h	-	2300–3000/vrk	Sydän- ja verisuonitaudit, sokeritauti, dementia, masennus, luukato, painonpudotus ym.
Terveet 35–40-vuotiaat naiset (Vainionpää ym. 2006 ja 2007)	1,3–2,0 G 2– 3 km/h 2,1–3,4 G > 5 km/h 4,9–6,3 G Hyppy 10 cm:lta	4835–12984/vrk 173–1063/vrk 38–68 kertaa/vrk	Ei kynnysarvoa 1000/vrk 60/vrk	Ei alla olevia terveysvaikutuksia Hapenottokyky ja lihasvoima kasvavat, LDL kolesteroli vähenee Reisiluun luu tiheys kasvaa
30–70-vuotiaat prediabeetikot (Herzig ym. 2014 ja 2017)	1,3–1,9 G 2–3 km/h 1,3–1,9 G 2–3 km/h	2120–16000/vrk	2900/vrk 6500/vrk	Plasman lipoproteiini -lipidit, rasvahapot ja asyyglykoproteiini laskevat Insuliiniherkkyys paranee, veren sokeri, LDL-kolesteroli ja viskeraalinen rasva vähenevät

Taulukko 1. Kävelyliikunnan intensiteetit, frekvenssit, kynnysarvot ja terveysvaikutukset hyväkuntoisten naisten (n=65) ja huonokuntoisten prediabeetikoiden (n=78) liikuntainterventioissa. Uuden liikuntasuosituksen askeleiden kynnysarvot on laskettu viikoittaisesta 150 minuutin kävelystä ja 60 ja 80 cm:n askelpituudesta.

tuessa suosittelemme omien tuloksiemme perusteella vähän liikkuville henkilöille terveyden ylläpitämiseksi tavallista kävelyä sisä- ja ulkotiloissa päivittäin 90 minuutin ajan, joka vastaa noin 6 500 askelta. Kun tämä tuntuu helpolta, voi siirtyä reippaaseen liikuntaan, johon riittää päivittäin kymmenen minuuttia.

JUHANI LEPPÄLUOTO,

professori (emeritus)
Oulun yliopisto,
biolääketieteen laitos

LÄHTEET

Herzig KHH ym. Int J Obesity 2014;38:1089–96
Herzig KHH ym. Sci Reports 2017;7:11267
Husu P ym. OKM:n julkaisu 2011;15:31–40
Hukkanen H ym. Scand J Med Sci Sport 2018 PIMD299236623
Jantunen T ym. Liikunta&Tiede 2020;56 6/19:13
Troiano RP ym. Med Sci Sports Exerc 2008;40:141–8
Trucker JM ym. Am J Prev Med 2011;40:454–61
Vainionpää A ym. Osteoporosis Int 2006;17: 455–63
Vainionpää A ym. Med Sci Sports Exerc 2007;39:756–763

Kohti saavutettavaa Suomea

KOKO MAAILMA ON JUURI lopettanut taudinpelossa matkailun. Miksi ideoida uutta matkailualalle? Juuri siksi. Ja liittyykö tämä jotenkin liikuntaan? Kyllä se liittyy, kovasti.

Kun liki kaikki toimeliaisuus on suurella osalla maapalloa hyytynyt, on täydellinen hetki miettiä uusia strategioita, pohtia uusia avauksia. Yksi kovimman ensi-iskun pandemiasta saaneista aloista on matkailu. Ala tarvitsee nyt hätäapua, mutta entä jos huilaushetken käyttäisikin tulevaisuuden kilpailualueiden kehittämiseen? Mikä auttaisi matkailualaamme erottautumaan? Mikä toisi pandemia-sokin jälkeen lisää työpaikkoja kaikkialle Suomeen, ei vain pariin–kolmeen kasvukeskukseen? Voisiko samalla edistää jotain muuta hyvää – kuten lisätä erityisryhmien mahdollisuutta matkustaa ja liikkua?

Ennen pandemia-aaltoa Suomen matkailuala oli viime vuodet ollut poikkeuksellisessa nousukiidossa. Business Finland tiedotti alkuvuodesta 2019, että Suomen matkailutulot olivat kasvaneet edellisvuonna miljardilla. Tämän eteen oli tehty laajalti töitä, mutta kasvu tapahtui ilman varsinaista massiivista maakuva-kampanjaa tai merkittävä muutosta Suomen matkailutarjonnassa. Huikea saavutus siis. Mitä voisimmekaan saavuttaa, jos Suomi rakentaisi tietoisesti jotain muusta maailmasta erottautuvaa, koko maan kattavaa palvelukonseptia?

Markkinointialan grand old man **Jack Trout** julisti aikoinaan: Erottaudu tai kuole. En halua ennustaa kuolemaa Suomen matkailulle, mutta millä Suomi erottautuu? Metsillä? Järvillä? Revontulilla? Pelkkä luonto vailla tuoteistettuja palveluja ei paljo houkuttele – saati tuo työpaikkoja ja matkailutuloja. Pohjoisella havumetsävyöhykkeellä on paljon muitakin maita, joissa näkyy revontulilla. Esimerkiksi Islanti on paljon suositumpi revontulimatkakohde kuin Suomi, vaikka siellä on tuplasti pilvisempää kuin Suomen La-

pissa. Matkailu onkin Islannin kansantaloudelle Kroatian ja Maltaan tapaan paljon merkittävämpi asia kuin Suomelle. Meillä matkailua ei ole koskaan nostettu eturivin talousasiaksi, toisin kuin merkittäviksi nousseissa matkailumaisissa. Miksi ei? Kun matkailu elpyy – ja kyllä se elpyy – sen avulla voisi edistää monenlaista hyvää Suomelle.

Entäs jos... koronan jälkeinen Suomi erottautuisi ole-malla maailman saavutettavin matkailumaa? Saavutettavalla tarkoitan erityisryhmillekin esteetöntä (englanniksi accessible) – en sellaista paikkaa, jonne pääsee liikenneyhteyksien ansiosta helposti. Myönteinen ”saavutettava” on terminä paljon armollisempi kuin tuplakieltävä ”esteetön”. Ajatuksena olisi merkittävällä tavalla pysyvästi lisätä Suomen matkailutuloja sekä siinä sivussa kasvattaa suomalaisten tietoisuutta erityisryhmien tarpeista. Samalla maamme kansanterveys paranisi ennaltaehkäisevän liikunnan avulla. Erityisryhmillä en tarkoita pelkästään liikuntarajoitteisia ja vammaisia, mutta myös ikäihmisiä. Mitä pidempään erityisryhmät pysyisivät aktiivisina ja virkeinä, sitä enemmän he liikkuisivat ja nauttisivat elämästään – ja sitä vähemmän he tarvitsisivat hoivapalveluita.

Tällaisen Saavutettava Suomi -hankkeen tavoitteeksi asettaisin vuotuisen miljardin euron lisäkasvun matkailutuloihin, pelkästään saavutettavan matkailun kohde-ryhmältä. Luku ei ole ollenkaan järjetön: maailman matkailujärjestö UNWTO:n mukaan vuonna 2025 pelkästään Euroopassa on 160 miljoonaa kansalaista esteettömän matkailun piirissä. Maailmanlaajuinen esteettömän matkailun markkina on viiden vuoden päästä peräti 80 miljardia euroa. Luvuissa ovat mukana vähintään 65-vuotiaat. Ja mihin pääsee rollaattorilla, pääsee myös lastenvaunulla. Selkänojaa hankkeelle, kenties myös EU-rahoitukselle toisi myös unionin saavutettavuusdirektiivi.

Matkailuelinkeinojen edistämisen ohella vähintään yhtä tärkeänä kulkisi ihmisten yhdenvertaisen kohtelun varmistaminen – ja esimerkiksi kestävän luontoliikunnan suosion kasvattaminen. Metsähallituksen Luontopalvelut on tehnyt tässä uraauurtavaa työtä. Suomussalmen kansallispuistossa Hossassa on jo nyt kiinnitetty erityistä huomiota liikuntarajoitteisten mahdollisuuksiin saada luontoliikuntaelämyksiä. Jatkotuoteistuksella Suomen luontoliikunta-matkailu voisi moninkertaistua.

Mitä tämä saavutettavuus sitten tarkoittaa? Ensimmäinen askel on kartoittaa nykytilanne ja kertoa siitä koostu-ti matkailijoille. Esteettömän matkailun tarjonnasta on Suomessa koottu viimeksi 1990-luvulla painettu lehtinen. Matkakohteet voivat 3D-kameroilla ja videoilla esitellä ympäristöjään. Näin erityismatkaaja pystyy etukäteen tutustumaan maastoon ja päätellä, voiko siellä liikkua. Toki matkailukohteiden tulee järjestää liikkuminen, käymälät ja muut palvelut helposti saavutettaviksi asiantuntija-apua käyttäen. Myös jonkinlainen standardointi tarvitaan. Tämän eteen tehdään jo töitä. Sitten pitää varmistaa matkailijan vaivaton pääsy kohteeseen, esimerkiksi Seutulan lentokentältä. Kuulostaako isotöiseltä? Saa se ollakin, jos palkinto on miljardin arvoinen – vuosittain. Ja liikunnalliset terveystuotokset tulevat kaupan päälle.

JAN EROLA, VTM

Viestinnän moniottelija
LTS:n hallituksen jäsen