

henkilöä johtotehtävään, niin mies katsoo täyttävänsä 30 prosenttia vaatimuksista, ja laittaa hakemuksen. Nainen miettii, että täytän 99 prosenttia, mutta minulta jää puuttumaan tuo yksi juttu, ei voi hakea. He torppaavat itsensä saman tien.

Korhonen nostaa esiin vapaaehtoistyön merkityksen. Niin Suomessa kuin maailmalla vapaaehtoistoimijoiden saaminen mukaan toimintaan on entistä vaikeampaa. Hän pohtii, voisiko opiskelijoille antaa opintopisteitä tapahtumajärjestelyihin osallistumisesta.

Ympäristökysymyksissä FIM ja koko moottoriurheilu ovat joutuneet suurennuslasin alle. Korhosen mukaan liitto on kiinnittänyt erityistä huomiota ympäristöasioihin. Liiton ympäristövastaava kiertää tapahtumissa ja varmistaa, että kierrätys- ja muut ympäristötoimet on järjestetty. Monissakaan urheilulajissa ei olla tässä yhtä pitkällä. Lisäksi sähkömoottoripyörälajit ja sähköpolkupyörälajit vievät toimintaa ympäristöystävällisempään suuntaan.

### Taustalla media- ja johtamisopinnot

Korhonen on tehnyt töitä myös toimittajana ja kirjailijana. Kumpikaan ei kuulu hänen unelma-ammatteihinsa, mutta ne ovat mahdollistaneet osaltaan työskentelyn moottoriurheilun maailmassa.

Pohjaa nykyiseen työhön ovat osaltaan luoneet viestinnän ja liiketalouden opiskelu Haagan ammattikorkeakoulussa ja Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa suoritetut urheilujohdantamisen opinnot. Korhonen pitää yhdistelmää hyvänä. AMKissa korostui käytännönläheisyys, yliopistolla teoriapuoli. Korhonen sanoo kuitenkin, että urheilujohtamisessa oleellista on kentän tunteminen.

– Meillä on henkilöitä johtotehtävissä, jotka eivät tiedä, mitä kentällä tehdään. Ihmiset, jotka eivät ole koskaan ajaneet pyörällä, päättävät säännöistä. Jokaisella pitäisi olla käytännön kokemusta alhaalta saakka lipunmyynnistä ja makkaranpaistosta alkaen. Tai kilpailijana.

JOUKO KOKKONEN

**Teksti: JAANA SUNI, PAULIINA HUSU, ANNE-MARI JUSSILA, ARI MÄNTTÄRI, MINNA AITTASALO, MARJO RINNE, ANNIKA TAULANIEMI, TOMMI VASANKARI**

# Liikkumisen suositukset eilen, tänään ja huomenna

UKK-instituutin lokakuussa 2019 julkaiseman aikuisten liikkumisen suosituksen pohjana on 1970-luvulla alkanut kehitystyö. Samalla 2000-luvun alussa leivottu liikuntapiirakka on siirtynyt historiaan.

Liikkunnasta tuli 1970-luvulla merkittävä osa sydänpotilaiden hoitoa ja kuntoutusta, kun amerikkalainen tiedeyhteisö American College of Sports Medicine (ACSM) julkaisi vuonna 1975 kirjan moniportaisesta rasituskokeesta ja sen pohjalta laaditusta liikuntasuosituksesta (ACSM 1975). Liikuntasuositus oli yksilöllinen täsmäsuositus



KUVA 1. UKK-instituutin Liikuntapiirakka aikuisille (2004).



KUVA 2. UKK-instituutin päivitetty Liikuntapiirakka aikuisille (2009)

hengitys- ja verenkiertoelimistön kestävyyskuntoa kehittävän liikunnan useudesta, rasittavuudesta ja kestosta.

Vuonna 1990 ACSM esitti yleisen suosituksen aikuisväestön kestävyyskuntoa kehittävästä liikunnasta. Kolmesti viikossa oli liikuttava rasittavuudeltaan 50–80 prosenttia maksimaalisesta hapenotto kyvystä (VO<sub>2</sub>max) 20–60 minuuttia kerrallaan. Lisäksi ACSM esitti ensimmäisen suosituksen lihaskuntoa kehittävästä harjoittelusta: 8–10 liikettä suurille lihasryhmille, toistojen määrä 8–12 ja useus vähintään kaksi kertaa viikossa. Suosituksessa todettiin, että terveyttä voi edistää myös liikunta, joka ei paranna kestävyyskuntoa. (ACSM 1990)

Yhdysvaltojen terveysministeriö (U.S. Centers for Disease Control and Prevention, CDC) ja ACSM (Pate et al.) julkaisivat vuonna 1995 ensimmäisen terveysliikunnan suosituksen: ”Aikuisten tulisi liikkua päivittäin vähintään 30 minuuttia reippaasti kuormituksella, joka aiheuttaa jonkin verran hikoilua ja hengityksen kiihtymistä.” Suositus oli merkittävä, ja siihen viitattiin tiedejulkaisuissa 1 000 kertaa vuoteen 2003 mennessä. Arvostetuin terveyden edistämisen taho U. S. Surgeon General (Tudor-Locke, Bassett 2004) ja saman maan Kansanterveyslaitos (National Institute of Health) sekä Maailman terveysjärjestö (World Health Organization) julkaisivat vastaavia suosituksia omissa nimissään.

### UKK-instituutti ja suomalaiset liikuntasuositukset

UKK-instituutti julkaisi ensimmäisen terveysliikuntasuosituksensa edellä kuvatun yhdysvaltalaisuosituksen pohjalta vuonna 2004. Mukaan liitettiin suositus lihaskunto- ja liikehallintaharjoittelusta, joka pohjautui osittain vuoden 1990 kuntoliikuntasuositukseen.

Suosituksat visualisoitiin Liikuntapiirakaksi (Kuva 1.), jossa kestävyysliikunta- ja lihaskuntosuositusten mukaista liikuntaa kutsuttiin nimellä täsmäliikunta. Sitä täydensi arki-, hyöty- ja työmatkaliikunnasta koostuva perusliikunta. Täsmäliikunnan suositeltu määrä oli 2–3 tuntia ja perusliikunnan 3–4 tuntia viikossa. Terveyden edistämisen tavoitetaso edellytti molempia.

Vuonna 2004 ilmestynyt tutkimuskatsaus terveyden kannalta riittävästä päivittäisestä askelmäärästä (Tudor-Locke C, Bassett DR Jr. 2004) sai Liikuntapiirakan ilmestymisen aikaan paljon huomiota Suomessa. Askelmittarit olivat suosittuja, joten kansauksen taustalla oli ensimmäistä kertaa myös teknisillä laitteilla mitattua tietoa liikkumisen määrästä. Katsaus vahvisti, että Japanissa käytössä ollut 10 000 askeleen päivittäissuositus vastasi ainakin osittain terveysliikunnan suositusta. Nykyisin askelmäärätavoitteet asetetaan yksilöllisesti asteittain suuremmiksi suhteessa tavanomaiseen askelmäärään.

### Pieniä muutoksia piirakkaan

Vuonna 2008 tehtyyn liikuntasuosituksen kansainväliseen päivitykseen (<https://health.gov/paguidelines/2008/summary.aspx>) mennessä tutkimustieto liikkumisesta lisääntyi valtavasti ja mukana oli myös teknisillä laitteilla mitattua tietoa. Yhdysvaltojen terveysministeriön laajan tutkimuskatsauksen perusteella suosituksen kestävyysliikuntaosio säilyi päivityksessä ennallaan ja lihaskuntoharjoittelu lisättiin ensimmäistä kertaa myös yhdysvaltalaiseen terveysliikuntasuositukseen.

Päivityksen myötä UKK-instituuttiin ”Liikuntapiirakkaa” (Kuva 2.) muokattiin kevyesti. Pääviesti säilyi lähes ennallaan, koska lihaskunto- ja liikehallintaharjoittelu oli otettu huomioon jo edellisessä versiossa. Suosituksen pääviesti kuului seuraavasti:

”Kestävyyskunto paranee liikkumalla useana päivänä viikossa. Terveyttä edistää vähintään 10 minuuttia kerrallaan kestävä reipas kestävyystyyppinen liikkuminen, jota kertyy viikossa yhteensä ainakin 2 tuntia 30 minuuttia. Vaihtoehtona on rasittava kestävyysliikunta, jota kertyy viikossa yhteensä ainakin 1 tunti 15 minuuttia. Myös näiden yhdistelmä on mahdollinen. Lisäksi tarvitaan lihas-kuntoa ja liikehallintaa kohentavaa liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Terveysyödyt lisääntyvät, kun kesto pitenee tai liikutaan rasittavammin kuin liikuntapiirakassa suositellaan. Terveysliikunnaksi eivät riitä muutaman minuutin kestoiset arkiset askareet.”

### Yhdysvaltaista liikuntasuositusta uudistettu mittavasti

Yhdysvaltain terveysministeriö julkaisi uuden fyysisen aktiivisuuden suosituksen vuonna 2018. Suositus perustuu laajaan tieteelliseen katsaukseen liikkumisen terveysvaikutuksista ([https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/PAG\\_ExecutiveSummary.pdf](https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/PAG_ExecutiveSummary.pdf); Piercy et al. 2018).

Vuosina 2009–2018 useissa maissa tehdyissä tutkimuksissa havaittiin toistuvasti, että väestön päivittäisen istumisen määrä oli suuri. Tutkimuksista laaditut yhteenvetokatsaukset osoittivat, että liian vähäisen liikkumisen lisäksi runsas paikallaanolo altistaa sairauksille. Syntyi uusi terveystutkimuksen paradigma summautuvista vaaratekijöistä: runsas paikallaanolo, vähäinen liikkuminen ja huono fyysinen kunto.

Tutkimustieto runsaan paikallaanolon haitallisuudesta näkyy vahvasti päivitetystä yhdysvaltalaisuusi-tuksessa: ”Aikuisten tulisi päivittäin liikkua enemmän ja istua vähemmän saavuttaakseen terveysyödytjä. Pie-nikin määrä liikkumista on parempi kuin ei yhtään.”

### Liikkumisen suositus siirsi liikuntapiirakan historiaan

UKK-instituutti hyödynsi liikkumisen suosituksen päi-vittämisessä edellä mainittua Yhdysvalloissa laadittua laajaa tutkimuskatsausta liikkumisen terveysvaikutuk-sista (Kuva 3.). Ydinviesti vuonna 2019 uudistetussa liikkumisen suosituksessa säilyi silti ennallaan:

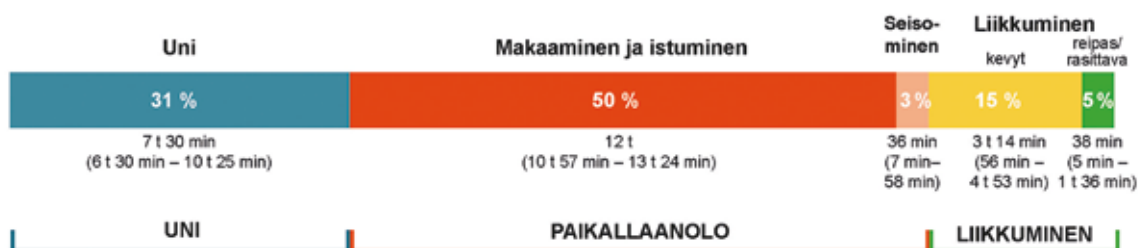
## LIKKUMALLA TERVEYTTÄ – askel kerrallaan



Viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille

 UKK-instituutti

KUVA 3. UKK-instituutin päivittämä viikoittainen liikkumisen suositus 18–64-vuotiaille (2019).



**KUVA 4. Esimerkki yhden henkilön liikemittaustuloksista (uni, paikallaanolo, liikkuminen) viikon ajalta: keskiarvot ja niiden päivittäinen vaihtelu.**

”Aikuisten tulisi terveytensä kannalta liikkua reippaasti ainakin 2 tuntia 30 minuuttia tai rasittavasti ainakin 1 tunti 15 minuuttia viikossa tai vastaavan määrän yhdistämällä reipasta ja rasittavaa liikumista. Terveydellisiä lisähyötyjä syntyy, kun liikutaan reippaasti yli 5 tuntia viikossa. Lisäksi lihaskuntoa tulisi harjoittaa vähintään 2 kertaa viikossa niin, että suurimmat lihasryhmät kuormituvat vähintään kohtalaisesti.”

Merkittävä muutos uudessa suosituksessa on se, että vaatimus vähintään kymmenen minuuttia kestävä liikumisen minimijaksoista on poistettu. Uuden suosituksen mukaan lyhyistäkin liikkumisen jaksoista kertyvä kokonaisaika edistää terveyttä.

### Liikuskelun tuo terveyshyötyjä

Uudistunut liikkumisen suositus huomioi myös kevyen liikuskelun, paikallaanolon tauottamisen ja riittävän unen merkityksen. Kevyellä liikuskelulla osoitettiin olevan terveyshyötyjä etenkin vähän liikkuville: verensokeri- ja rasva-arvot alenevat, verenkierto vilkastuu sekä lihakset ja nivelet vetreytyvät. Liikuskelua ja paikallaanolon tauottamista tulee tehdä joka päivä – mitä useammin, sen parempi. Riittävällä unella ja liikkumisella on yhdessä merkittäviä terveysvaikutuksia ja unen vaikutus palautumisessa on suuri.

Päivitetty liikkumisen suositus huomioi entistä vahvemmin hyvinvoinnin kokonaisuuden ja mahdollistaa myös yksilöllisen tarkastelun. Liikkumisen kuormittavuus riippuu yksilön kestävyyskunnan tasosta: huonokuntoinen henkilö kuormittuu saman liikkumissuorituksen aikana enemmän kuin hyväkuntoinen.

Lisäksi suositus nostaa esiin yhdistelmäharjoittelun: yhdellä liikkumiskerralla voidaan harjoittaa useampia suorituskyvyn osa-alueita (kestävyys, lihaskunto ja liikehallinta). Tällaisia liikuntalajeja ovat esimerkiksi tanssi, golf ja hiihto. Yhdistelmäharjoituksiin lasketaan myös rasittavat pihatyöt, kuten lumenluonti ja metsästä liikkuminen.

### Liikkumisen ja paikallaanolon mittaamisen merkitys kasvaa

Kiihtyvyyssmittaukseen pohjautuvien liikemittareiden aikakaudella on siirrytty liikkumisen ja paikallaanolon mittaamiseen vuorokauden ympäri. Menetelmän merkittävänä hyötynä on se, että muutos yhdessä aikajaksumon osassa aiheuttaa vääjäämättä muutoksen vähintään yhdessä toisessa aikajaksumon osassa

(Kuva 4). Uudentlaisilla tilastoanalyysimenetelmillä saadaan aiempaa yksityiskohtaisempaa tietoa vuorokauden aikaisen liikkumisen, paikallaanolon ja unen vaikutuksista mm. yleisiin kansansairauksiin.

Objektiivisesti mitattu tieto liikkumisesta haastaa suositusten tekijöitä tulevaisuudessa päivittämään niitä useammin. Suosituksen uudet osat eli kevyt liikuskelu, paikallaanolon tauottaminen ja uni ohjaavat suosituksia viikon sijaan päivittäisen liikkumisen tarkasteluun.

### Päivitystyö jatkuu vuonna 2020

UKK-instituutti jatkaa uuden liikkumisen suositukseen päivittämistä. Yli 65-vuotiaat saavat oman suosituksensa. Myös lasten ja nuorten suositukset päivittyvät kolmelle eri ikäryhmälle: alle kouluikäiset, alakouluikäiset ja yli 12-vuotiaat.

Suosituksista tuotetaan ruotsin- ja englanninkieliset versiot. Lisäksi UKK-instituutti tuottaa soveltavia liikkumisen suosituksia. Uudistusta tehdään laajassa yhteistyössä eri alan toimijoiden kanssa ja eri kohde-ryhmät osallistuvat prosessiin.

**JAANA SUNI, dosentti, TtT**  
**tutkimus- ja kehittämisspäällikkö**  
**UKK-instituutti**  
**Sähköposti: jaana.suni@ukkinstituutti.fi**

Lisätietoa: [www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus](http://www.ukkinstituutti.fi/liikkumisensuositus)

#### LÄHTEET

**Guidelines for Graded Exercise Testing and Exercise Prescription.** American College of Sports Medicine (ACSM), 1975.

**American College of Sports Medicine position stand: The recommended quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory and muscular fitness in healthy adults.** Med Sci Sports Exerc. 1990;22(2):265–74.

**Pate RR, Pratt M, Blair SN, Haskell WL, Macera CA, Bouchard C, Buchner D, Ettinger W, Heath GW, King AC, et al.** JAMA. 1995;273(5):402–7.

**Tudor-Locke C, Bassett DR Jr.** How many steps/day are enough? Preliminary pedometer indices for public health. Sports Med. 2004;34(1):1–8. Review.

<https://health.gov/paguidelines/2008/summary.aspx>

[https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/PAG\\_ExecutiveSummary.pdf](https://health.gov/paguidelines/second-edition/pdf/PAG_ExecutiveSummary.pdf)

**Piercy KL, Troiano RP, Ballard RM, Carlson SA, Fulton JE, Galuska DA, George SM, Olson RD.** The Physical Activity Guidelines for Americans. JAMA. 2018;320(19):2020–2028.

# Tuoreet liikkumissuosituksset hämmentävät

**L**okakuussa UKK-instituutti julkaisi uudet liikkumisen suositukset. Instituutin johtaja **Tommi Vasankari** esitteli suositukset ”järjestyttävänä muutoksena” vanhaan. En ihan ymmärtänyt – jos käytännössä suurin uudistus perussuosituksissa on se, että kymmenen minuutin pätkien sijasta riittävät minuutin liikuntapätkät, ei muutos ole kovin suuri. Ja hyvä niin. Suosituksen ydin eli tavoite taitaa edelleen olla 75 tai 150 minuuttia liikkumista viikossa, kuormittavuudesta riippuen. Olisihan se oikeastaan ihmeellistä, jos tiede toisi jotain ihan järjestyttävää suosituksiin, jotka kuitenkin aina ovat perustuneet pitkän aikavälin tieteellisten tutkimusten läpikäymiseen.

Mutta yleisesti jäin hieman hämmentyneeseen tilaan, kun luin uusia suosituksia ja niiden pohjana olleita amerikkalaisia suosituksia rinta rinnan. Mieleen tuli enemmän kysymyksiä kuin uutta selkeyttä. Ehkä tämä johtuu vain omista rajoitteistani. Joka tapauksessa pyydän jo valmiiksi anteeksi sitä, että loppukolumni sisältää paljon kysymysmerkkejä.

Mikä on se työryhmä, joka on tämä laatinut? En löytänyt tätä mistään. Minusta hyvään tapaan kuuluu avoimuus työryhmästä, sen työskentelytavasta ja mahdollisista sidonnaisuuksista. Kun selvitin asiaa, ymmärsin tämän olevan UKK-instituutin suositus. Epäselväksi jäi, miten laaja konsensus tällä on suomalaisten terveysliikunnan tutkijoiden parissa. Kysymys on kiinnostava siksi, että esimerkiksi suomalaiset ravitsemussuositukset rakennetaan niin laajaan konsensukseen ja yhteistyöhön perustuen kuin vain on mahdollista.

Lihaskuntoa ja liikkuvuutta koskeva suositus on epäselvä. Selkeää on, että sitä pitäisi harrastaa kahdesti viikossa. Mutta kuinka paljon kerrallaan? Riittääkö 5 minuuttia vai enemmän? Kuuluuko tämä tavoitteeseen 75/150 min liikkumista viikossa? Suosituksessa korostetaan, että usein myös kestävyystyyppinen liikunta parantaa liikkuvuutta ja lihaskuntoa, joten arvelen, että ainakin sen pitäisi kuulua. Mutta en ole varma, suositus on tässä epäselvä. Jos lihaskunto taas ei kuulu, on siis todellinen suositus enemmän kuin 75/150 min viikossa ja silloin näillä numeroilla johdetaan ihmisiä harhaan. Sama ongelma tosin on myös amerikkalaisessa suosituksessa.

Kaikki kevytkin liikkuminen lasketaan mukaan, sanotaan suosituksissa. Mutta mihin se lasketaan? Edellä mainittu ydintavoite koskee reipasta ja rasittavaa liikuntaa (moderate and vigorous physical activity), eikä siihen kuulu kevyt liikkuminen. Näyttö kevyestä liikkumisesta itsenäisenä hyötytekijänä terveydelle on vahva ja siksi on tärkeää tuoda se esille. Mutta sen merkitys on kuitenkin ainakin amerikkalaisten suositusten mukaan vähäinen tai melkein olematon, jos reipasta tai

rasittavaa liikuntaa on riittävästi. Hämmentääkö tämä tavallista ihmistä?

On tietenkin tärkeää, että kerrotaan saavutettavia tavoitteita niille, jotka ovat kaikkein passiivisimpia. Mutta tämä viesti ei saisi sotkea sitä sanomaa, että terveyden kannalta tavoiteltava määrä lopulta on tuo 75/150 minuuttia reipasta tai rasittavaa liikkumista viikossa. Amerikkalaisten viesti on minusta aika selkeä: jos et juuri nyt pysty tavoittelemaan suositusta, tee edes jotain. Keskimääräinen suomalainen on kansainvälisesti mitattuna aika liikunnallinen. Aliarvioidaanko suomalaisia rummuttamalla tätä minimitavoitetta?

Amerikkalaisten suositusten mukaan passiivisen ajan tauottamisen terveydellisestä hyödyistä ei ole näyttöä. Miksi tämä on kuitenkin otettu mukaan suomalaisiin suosituksiin? Ei tietenkään ole haitallista, jos kerran tunnissa vähän jaloittelee ja se tuntuu hyvältä. Mutta viekö se ihmisten huomion pois suosituksen ytimestä ja siitä liikunnasta, jonka yhteydestä terveyteen on vahvaa näyttöä.

Unen korostamista ei kai voi pitää muuta kuin hyvänä asiana. Tosin itse pohdin sitä, miksi se on juuri liikuntasuosituksissa. Uni on osa kokonaisvaltaista hyvinvointia ja se rakentaa terveyttä monella tavalla. Mutta mikään muu hyvinvoinnin osa-alue ei ole tässä suosituksessa ole huomioitu. Ja viekö tämäkin huomiota ydinsanomalta?

Uusi suositus esitetään pyramidina (vaikka tätä sanaa ei käytetä). Idea on sinänsä kiva, kun ymmärtää, että pyramidi näyttää suosituksen ajankäytön – ei tärkeyden ja merkityksen mukaan. Ruokapyramidissa huipulla ovat ne ruokaryhmät, joiden käyttöä pitäisi rajoittaa. Filosofia on eri, toivottavasti tämä ymmärretään. Pieni ongelma liikkumispyramidissa on myös se, että se ei pysty esittämään yhdistelmäliikunnan mahdollisuutta – siis esimerkiksi 30 minuuttia viikossa rasittavaa ja 80 minuuttia viikossa reipasta pitäisi olla ihan hyvä yhdistelmä.

Suosituksia pitäisi voida käyttää väestön terveyskäyttäytymisen seurannassa. Nyt en ole ihan varma, miten nämä suositukset toimivat tässä tavoitteessa. Minusta seuraavana askeleena pitäisi laatia jonkinlainen terveyspoliittinen näkökulma näihin suosituksiin, jossa kerrotaan selvästi, miten näitä käytetään riittävän ja riittämättömän liikunnan määrän arvioimisessa väestötasolla.

Lopuksi en malta olla huomauttamatta, ettei myöskään vuonna 2004 julkaistu alkuperäinen liikuntapiirakka perustunut mihinkään laajaan konsensukseen. Se syntyi silloisten UKK-instituutin tutkijoiden sekä **Ilkka Vuoren** ja **Pekka Ojan** yhteisessä avoivierustuksessa.

**MIKAEL FOGELHOLM, professori**  
**LTS:n puheenjohtaja**

# Nyt puhumme liikunnan alarajoista – missä optimitaso?

**U**KK-instituutti on julkaissut uudet liikuntasuositukset alle 65-vuotiaille suomalaisille. Erityisesti niissä nostetaan esille liikkumisen minimitaso, jonka myötä myös liikuskelu on valikoimassa mukana. Suosituksissa todetaan kaikenlaisen liikkumisen olevan tärkeää terveyden ylläpitämiseksi. Myös unen merkitystä on perustellusti korostettu.

Julkaisun perusteella vaikuttaa siltä, että suomalaisen liikuntasuositusten rajat näyttävät menevän alaspäin sitä mukaa, kuin kansan kunto laskee. Jaamme suositusten kanssa ajatuksen kaikenlaisesta liikunnasta terveyden edistäjänä. Mutta kannamme huolta siitä, että uusissa liikuntasuosituksissa niin meillä kuin maailmalla mennään hakoteille, jos rummutetaan vain alarajaa. Sen ohella tulisi puhua myös optimaalisesta liikunta-annoksesta. Laiskalle ihmiselle minimi on sama kuin maksimi.

Lukuisissa amerikkalaisissa tutkimuksissa jo pienetkin liikkeet ja tuolista ylösnousemiset on voitu laskea liikuntasuorituksiksi. Onko fyysisen kunnon ylläpito todella niin helppoa mitä kerrotaan? Onko helppouden korostaminen sopivaa myös meillä Suomessa, varsinkin kun paino-ongelmat ovat jo samalla tasolla mitä valtameren takana. Pienikin aktiiviteetti varmasti auttaa sellaista, joka ei harrasta liikuntaa lainkaan. Mutta riittääkö meille terveyden säilymiseksi tämän päivän Suomessa vain 1 h 15 min hikiliikunta tai 2,5 h reipasta kävelyä viikossa?

Professori **Lauri ”Tahko” Pihkalan** mukaan helpouden ilo on keinotekoista ja pettävää. Tahko totesi jo 70 vuotta sitten: *”Tuohan on kaikki kummittelua, joka on lähtöisin autojen ja istumisen autuuttamasta Amerikasta, missä kävely on siirtymässä ikävien muistojen joukkoon. Ainakaan meillä ei sellaisten esikuvien noudattaminen ole elintason kohottamista.”*

Liikunnalla on hyvinvoinnillemme paljon suurempi merkitys kuin vain lihasten ja verisuonien kunnossapito. Näin mielestämme pitäisi olla. Liikuntasuosituksista puhuttaessa tulisi tuoda esiin myös liikunnan henkinen ja sosiaalinen näkökulma. Suomen Ladun perinteinen tunnuslause *”Ylös ja ulos luontoon – yhdessä”* on erinomainen suositus kaikille suomalaisille.

Tahko painotti liikunnasta puhuessaan ponnistamisen iloa. Parhaimmillaan se toteutuu silloin, kun liikutaan ulkona luonnossa yksin tai yhdessä, esimerkiksi sauvakävelen. Vaikka liikunta saattaa toisinaan tuntua vaikealta ja rasittavalta, tuo ponnistamisesta syntyvä ilo palkitsee.

UKK-instituutin esikuvana on laitoksen perustamisen aikaan lähes joka päivä kuntoillut presidentti. Myös hän korosti liikkumisen merkitystä: *”Kaikki syyt, jotka estävät meitä kuntoilemasta, ovat tekosyitä.”*

## TAHKO PIHKALA -SEURA

**Tuomo Jantunen, pj, liikuntaneuvos**

**Leena Jääskeläinen, liikuntaneuvos**

**Kalle Virtapohja, FT, tietokirjailija**

## Tieteellinen tutkimusnäyttö muuttaa suosituksia

**U**KK-instituutin julkaisema uudistunut viikoittaisen liikkumisen suositus on herättänyt kiinnostusta ja keskustelua. Haluan aluksi kiittää niitä lukuisia kommentin kirjoittajia, jotka ovat olleet yhteydessä asian tiimoilta. Viestejänne on ollut ilo lukea, ovat ne sitten olleet armeliaisuudesta kiittäviä tai liian vähäisestä määrästä huolestuneita. Vastaan tässä tekstissä Tahko Pihkala-seuran toimijoiden sekä **Mikael Fogelholmin** esittämiin kysymyksiin. Pyrin korostamaan tekstissä niitä seikkoja, joissa kirjoittajat ovat tulkinneet olemassa olevaa faktatietoa suositusten kirjoittamisesta poikkeavalla tavalla.

Uudistunut liikkumisen suositus korvaa UKK-instituutin aikaisemman vuodelta 2009 peräisin olevan Liikuntapiirakan, joka puolestaan perustui USA:n terveysministeriön vuonna 2008 julkaistuun Physical Activity Guidelines for Americans -suositukseen. Korjaan tässä kohtaa Mikael Fogelholmin tässä lehdessä

toisaalla esittämän käsityksen, että aikaisempi suositus ei olisi pohjautunut tutkimusnäyttöön. Fogelholmin mainitsema ensimmäinen Liikuntapiirakka oli vuodelta 2004, mutta Liikuntapiirakka päivitettiin vuonna 2009 USA:n terveysministeriön suosituksen julkaisemisen jälkeen.

Syksyllä päivitetyn liikkumisen suosituksen julkaisija on UKK-instituutti, mutta suosituksen sisältöä ja sen kuvitusta rakennettaessa on kuultu laajasti niin järjestötoimijoita, tutkijoita, valtiovallan edustajia kuin kansalaisia Tammelan torilla. Päävastuun suosituksesta kantaa luonnollisesti UKK-instituutti, joka siis korvaa oman aikaisemman suosituksensa. Samaa yhteiskehittämisen toimintatapaa käytetään myös uudistettaessa muiden kohderyhmien liikkumisen suosituksia.

Liikkumisen suositukset perustuvat tutkittuun tietoon, suositus ei siis ole mielipide. Uudistuneen liikkumisen suosituksen tieteellisenä faktadokumenttina on käytetty USA:n terveysministeriön toimeksiannosta

tuotettua laajaa tieteellistä katsausta (2018 Physical Activity Guidelines Advisor Committee Scientific Report). Tähän 779 sivua käsittävään katsaukseen oli hyvin kerätty maailmalta uusin tieto liikkumisen ja liikunnan vaikutuksista terveyteen. Tällä kertaa katsaus myös käsitteli hieman laajemmin hyvinvointia, kuten unta. Suurin muutos aikaisempiin amerikkalaisiin suosituksiin vuodelta 2008 oli se, että merkittävästi suurempi määrä liikunnan ja liikkumisen terveysvaikutuksia käsittävästä kirjallisuudesta oli peräisin tutkimuksista, joissa liikettä oli mitattu kyselyjen ja päiväkirjan rinnalla myös mittareilla, useimmiten kiihtyvyyssmittareilla. Tämän muutoksen ansiosta liikkumisen annos-vaste yhteys terveyteen on huomattavasti tarkemmin mitattavissa kuin aikaisemmin. Haluan myös korjata sen käsityksen, että suosituksia olisi muutettu sen takia, että suomalaisten kunto on heikentynyt. Eihän ylipainon ja lihavuuden rajojakaan ole muutettu sen mukaan, vaikka väestössä lihavuus on nykyisin yleisempää.

Tarkentunut tutkimusnäyttö on osoittanut, että liikunnan ja liikkumisen terveysvaikutusten syntymiseen ei tarvita vähintään kymmenen minuuttia kestäviä liikkumisen jaksoja ja että kevyt liikuskelukin synnyttää terveysvaikutuksia erityisesti vähän liikkuvilla. Mielestäni olisi vastuutonta, jos tätä tietoa ei kerrottaisi päivitetystä suosituksesta. Kuten Tahko Pihkala -seuran edustajat kirjoittavat, kyseessä on minimisuositus ei suositus optimaalisesta liikkumisen tasosta. Vuoden 2009 Liikuntapiirakan liikkumisen minimimäärän tavoitti liikemittarilla mitaten noin 20 prosenttia työikäisistä.

Aikaisempaa suositusta kaksi kertaa suurempaa liikkumisen määrää, jota suositellaan esimerkiksi painonhallinnan ja verenpaineen hoitoon, tavoittaa enää muutama prosentti väestöstä. Liikkumisella ja liikunnalla on myös terveysvaikutuksista riippumaton arvonsa ja sitä ei pidä vähätellä. Erityisesti luonnossa liikkuminen on monella tapaa kannatettavaa. Mutta suositukset on rakennettu pitkälti terveys- ja hyvinvointivaikutusten perusteella ja niiden tulisi toimia välineenä liikkumiseen kannustamisessa erityisesti vähän liikkuvien osalta.

Amerikkalaisten suositus vuodelta 2018 on ottanut käyttöön myös ”multicomponent physical activity” -termin. Tällä suosituksen kirjoittajat tarkoittavat sellaista liikkumista, joka samanaikaisesti kehittää esim. tasapainoa, lihaskuntoa ja kestävyyttä. Esimerkkeinä tällaisesta annetaan tanssi, yoga, tai chi, puutarhanhoito ja monet urheilulajit. UKK-instituutti on korostanut samaa omassa viestinnässään. Eli lihaskuntoa ja liikehallintaa voi kehittää hyvin monella tavalla, eikä sen välttämättä tarvitse olla kuntopiiriä tai kuntosaliharjoittelua, miten amerikkalaiset vielä määrittivät lihaskuntoharjoittelun vuoden 2008 suosituksissa.

Vuoden 2018 lopulla ilmestyneet amerikkalaiset suositukset korostavat, että valtaosa väestöstä hyötyy runsaan istumisen vähentämisestä. Raportin rassittavan ja reippaan liikkumisen sekä istumisen yhteyttä kuolleisuuteen selvittävässä heat map-kuvassa, kerrotaan että monet vähemmän istumisen ja runsaamman liikkumisen yhdistelmät ovat yhteydessä vähäisempään kuolleisuuteen. Istumisen tauottamisen on osoitettu olevan myös yhteydessä pienempään vyötärömittaan ja parempaan sokeriaineenvaihduntaan. Tämän johdosta myös uudistuneen suomalaisen liikkumisen suosituksen osalta on kiinnitetty huomiota istumisen vähentämiseen, tauottamalla istumista aina kun voit.

Uudistunut liikkumisen suositus on herättänyt valtavasti mielenkiintoa. Se antaa mielestäni aikaisempaa paremman mahdollisuuden yksilölliseen liikkumisen tarkasteluun. Terveiden kannalta riittävän liikkumisen määrän saavuttaminen voi tapahtua erilaisista lähtökohdista johtuen hyvin monella eri tavalla. Toivonkin, että liikkumisen suositus puhuttelee aikaisempaa paremmin laajaa liian vähän liikkuvien kohderyhmää. Rohkaisen samalla keskusteluun meille kaikille niin rakkaasta liikunnan ja liikkumisen määrästä ja liikkumisen edistämisestä.

**TOMMI VASANKARI, dosentti, LT**

**johtaja**

**UKK-instituutti**

**Sähköposti: [tommi.vasankari@ukkinstituutti.fi](mailto:tommi.vasankari@ukkinstituutti.fi)**

*Lisää keskustelua:*

*Teijo Pyykkönen: Liikkumisen suositukset ovat lahja liikunnalle, LTS:n blogi, [www.lts.fi](http://www.lts.fi)*

**Toivonkin, että liikkumisen suositus puhuttelee aikaisempaa paremmin laajaa liian vähän liikkuvien kohderyhmää.**