

Ranka ja raajat toimintaan!

Ilkka Vuori, LKT, professori (emeritus)
Kansallisen TULE-ohjelman koordinaattori
Hyvä Tule-kilpailun tiedotustilaisuus,
Helsinki 26.3.2009

Kansallinen TULE-ohjelma:

Tule-terveys on terveyden perusta

Tule-terveyden edistäminen on
terveyden edistämisen perusta

Kovasta kuntoilusta huippuhyödyt,
kohtuullisesta kohtalaiset,
pätkäliikunnasta pikkuiset,
minimistä minimi vai ei mitään?

Health,
fitness
benefits

Benefits



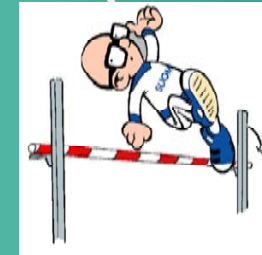
Active living



Activity for health



Exercise for fitness



Training for sport

Risks and harms

Light,
moderate
Daily
Tens of
minutes,
even hours

Moderate
About daily
At least 30 min

Moderate,
vigorous
3 times a week
At least 20 min

Strenuous
Several times a week
Variable

Type and amount of activity

Vuori / UKK Institute

Pätkäliikunta: työ- ja asiointimatkat

Kesto: usein riittävä

Teho: usein riittävä, varsinkin pyöräilyssä

Vaikutukset:

- kestävyyskunto: paranee
- riskitekijät: vähäistä paranemista tai ei vaikutusta
- sairaudet: jnkv pienempi riski (korkea verenpaine, sepelvaltimotauti, aivohalvaus, diabetes, syöpä?), kuolleisuus

Pätkäliikunta: porraskävely

Teho: riittää hyvin

”Kuntoannos”:

- miehet: 125 kerrosväliä/vk, minimi 5 kerrosta/kerta
- Naiset: 85 – 100 -”-

Lievää painon laskua

Pätkäliikunta: porraskävelyn lisääminen

Useita kymmeniä tutkimuksia, mutta pieniä ja lyhytkestoisia

Jnkv siirtymistä erityisesti rullaportaista kävelyyn, mutta pääasiassa tilapäisesti

Portaikkojen havaittavuus, saavutettavuus, pituus, jyrkkyys, valaistus, värit ja turvallisuuden kokeminen tärkeitä

Pätkäliikunta: koiran ulkoiluttaminen

- Suomi: 25 % aikuisista ulkoiluttaa koira, 50 % näistä vähintään 150 pv:nä vuodessa
- USA: 39 %:ssa kotitalouksista koira, näissä talouksissa 42 % koira ulkoiluttavista ”keräsi” vähintään 30 min liikuntaa päivässä
- Australia: kotitalouksissa ne, jotka osallistuivat koiran ulkoiluttamiseen, täyttivät suurimmalla todennäköisyydellä suositellun määrän.
- Mutta entäpä teho?

Pätkäliikunta: kotitaloustyöt

Kuormittavuus: ulkotöissä usein riittävä, myös useissa sisätöissä riittävä varsinkin iäkkäämmille naisille, mutta yksilölliset erot suuria

Vaikutukset: kun kesto täyttää suositukset, naisilla edullista vaikutusta ainakin kuolleisuudessa

Pätkäliikunta: "luuhyppely"

Nuorilla naisilla vähemmän kuin 100 pudotushyppyä tai vastaavaa päivässä vahvistaa reisiluun kaulaa.

Vaikutus sitä suurempi, mitä heikompi luu lähtötilanteessa.

Istuminen vaarantaa terveytesi!

- Enemmän selkävaivoja tytöillä
- Enemmän niska-hartiavaivoja jo nuorilla
- Lihaskadon ja luukadon kiihtymistä iäkkäillä
- Enemmän kaatumisista johtuvia murtumia
- Yksi lihavuusepidemian keskeinen syy?
- Enemmän riskitekijöitä
- Suurempi sepelvaltimotaudin, diabeteksen ja metabolisen oireyhtymän riski

Jo liikuskelu pienentää riskejä!

Mitä opimme tästä?

Tarvan ohje oli oikea: ylös, ulos ja lenkille!
- mutta kovin vaikea monille noudattaa.

Tarvitaan hyviä ideoita ja niiden hyviä
toteutuksia, jotta saadaan
suomalaisten ranka ja raajat toimintaan!