



# UNIVERSITY OF TAMPERE

This document has been downloaded from  
Tampub – The Institutional Repository of University of Tampere

## *Publisher's version*

Authors: Luoto Riitta  
Name of article: Neljännesvuosisata tietoa liikunnan hyödyistä - mitä vielä puuttuu?  
Year of publication: 2010  
Name of journal: Duodecim  
Volume: 126  
Number of issue: 8  
Pages: 851  
ISSN: 0012-7183  
Discipline: Medical and Health sciences / Health care science  
Language: fi  
School/Other Unit: School of Health Sciences

## URL:

[http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p\\_p\\_id=dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku&p\\_p\\_action=1&p\\_p\\_state=maximized&p\\_p\\_mode=view&dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_spage=%2Fportlet\\_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_tunnus=duo98762&dlehtihaku\\_view\\_article\\_WAR\\_dlehtihaku\\_p\\_frompage=uusinnumero](http://www.duodecimlehti.fi/web/guest/arkisto?p_p_id=dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku&p_p_action=1&p_p_state=maximized&p_p_mode=view&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_spage=%2Fportlet_action%2Fdlehtihakuartikkeli%2Fviewarticle%2Faction&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_tunnus=duo98762&dlehtihaku_view_article_WAR_dlehtihaku_p_frompage=uusinnumero)

URN: <http://urn.fi/urn:nbn:uta-3-770>

All material supplied via TamPub is protected by copyright and other intellectual property rights, and duplication or sale of all part of any of the repository collections is not permitted, except that material may be duplicated by you for your research use or educational purposes in electronic or print form. You must obtain permission for any other use. Electronic or print copies may not be offered, whether for sale or otherwise to anyone who is not an authorized user.

## Neljännesvuosisata tietoa liikunnan hyödyistä – mitä vielä puuttuu?



Kuva: iStock

Ikääntymisen tutkijat esittivät yli neljännesvuosisata sitten, 1980-luvun alussa, varovaisia oletuksia liikunnan mahdollisista hyödyistä väestön sairastavuuden ehkäisyssä ja ”terveellisen” ikääntymisen kannalta. Vuodet ovat vierineet, ja näyttöä on kertynyt sivukaupalla sekä gerontologeille että muidenkin alojen erikoislääkäreille, neonatologiasta lähtien.

Archives of Internal Medicine -lehden vuoden 2010 toinen numero omistaa pääkirjoituksen liikunnan hyötyjen pohtimiselle, koska numerossa on peräti neljä ikääntyneiden liikuntaa käsittelevää artikkelia, (Williamson J, ym. Arch Intern Med 2010;170:125). Kaksi artikkelista koskee liikunnan ja kognitiivisen suorituskyvyn yhteyttä (Etgen T ym. sivu 186, Liu-Ambrose T ym. sivu 170) ja toiset kaksi puolestaan liikunnallisen aktiivisuuden hyötyjä ja kustannusvaikuttavuutta 70 ikävuoden jälkeen

(Sun Q ym. sivu 194, Kemmler W ym. sivu 179).

Dementian ehkäisyä koskevassa tutkimuksessa havaittiin lihasvoimaharjoittelun hidastavan kognitiivisen suorituskyvyn heikentymistä etenkin niillä 65–75-vuotiailla naisilla, jotka sitoutuivat ohjelmaan ja jatkoivat sinnikkäästi kerran pari viikossa harjoittelua vuoden ajan. Muistin toimintaan harjoittelu ei vaikuttanut.

Yhdysvaltalaisen sairaanhoitajien kohortissa liikunnallisesti aktiivisten naisten fyysinen ja psyykinen toimintakyky säilyi paremmin 70 ikävuoden jälkeen vähemmän aktiivisiin naisiin verrattuna.

Neljännessä artikkelissa vahvistetaan liikunnan hyödyt toimintakyvyn kannalta, vaikka liikunnalla ei tässä tapauksessa saavutettu kustannus-hyötyjä.

Kaikki näyttäisi olevan hyvin, mutta palataan 1980-luvun alun toivei-

siin. Vielä puuttuu vastauksia siihen, mitä vaikutuksia yli kaksi vuotta kestäväällä liikunnan harjoittamisella voisi olla suurimmassa sairastumisvaarassa olevien toimintakykyyn tai miten terveydenhuollon toimintakäytäntöjä pitäisi muuttaa. Suurimmassa sairausvaarassa oleville aiemmin tehty tutkimus (Pahor M ym. J Gerontol A Biol Sci Med Sci 2006;61:1157) osoitti toimintakykyyn kohdistuvia hyötyjä vain tiettyä liikuntaohjelmaa noudattaneilla mutta ei terveystasvatusohjelmaan osallistuneilla. Puheesta ei siis ole aina hyötyä, ellei ohjetta väännetä rautalangasta.

Seuraavakin vuosikymmen voi vierähtää, ennen kuin toimeenpanosta tulee totta – kuluihan antibioottienkin merkittävämpään käyttöönottoon vuosia sen jälkeen, kun lääke oli keksitty. ■ RL