

Nurses Health Studysta tietoa myös naisten masennuksesta

Lähes 50 000 amerikkalaisnaisen tutkimuksesta 1990-luvulta saatiin aikoinaan kriittisiä tuloksia muun muassa hormonihoidon hyödyistä, mutta tutkimuksesta on kertynyt kassapäin muutakin mielenkiintoista tietoa.

Lucas ym. (Am J Epidemiol 2011; 174:1017) selvittivät naisten liikuntaharrastuksen ja television katselun välisiä yhteyksiä masentuneisuuteen. Liikuntaa koskevat kysymykset tehtiin viidesti vuosina 1992, 1994, 1996, 1998 ja 2000, television katselutiedot kysyttiin 1992.

On jo kauan tiedetty, että liikuntaa runsaasti harrastavat masentuvat harvemmin kuin fyysisesti passiiviset. Trendi näkyi tässäkin tutkimuksessa: naisista 6 505 kärsi seuranta-aikana masennuksesta, mutta vähintään 90 minuuttia päivässä liikkuvilla masennusoireita oli huomattavasti vähemmän kuin alle 10 minuuttia päivässä liikkuvilla.

Masennuksen riski korreloi myös television katseluun, tosin vasta viikoittaisen katseluajan ylittäessä 21 tuntia. Vähintään kolme tuntia päivässä televisiota katselevilla oli

1,13-kertainen riski masentua verrattuna korkeintaan tunnin viikossa katseleviin. Tarkemmat analyysit osoittivat lisäksi, että vähäinen liikunta ja runsas television katselu lisäsivät masennusoireita toisistaan riippumatta.

Liikuntareseptit ja kaikenlainen muu kannustus liikuntaan olisi siis nostettava kunniaan ja perinteinen sohvalla löhöäminen tv:tä katsellen julistettava pannaan, niin mukavaa kuin se saattaa ollakin sateisena ja pimeänä kaamosaikana! ■ EH