

# Jokainen askel on terveydelle tärkeä



Kuva: Stock

Elämän taitekohdissa, kuten raskauden aikana, naiset saavat mahdollisuuden elintapojensa tarkistamiseen ja liikunnan lisäämiseen. Osa tarttuu tilaisuuteen, osa ei. Raskaudenaikainen liikkumattomuus on riski sekä äidin että syntyvän lapsen terveydelle, etenkin jos äidin painonnousu ylittää suositukset. Terveyttä edistävän liikunnan suositeltava määrä (vähintään kolmena päivänä viikossa, 20 min kerrallaan) täyttyy vain pienellä osalla raskauden aikana – vain 15 %:lla Norjassa tehdyn tutkimuksen mukaan (Gjestland K ym. Br J Sports Med, julkaistu verkossa 17.8.2012). Norjalaistutkimuksen perusteella liikunnan vähäinen määrä on yhteydessä ainakin selkävaioihin ja raskauden loppuvaiheen masennukseen.

Eri puolilla maailmaa on tehty tutkimuksia liikunnan vaikutuksista pitkäaikaissairauksien riskiin. Hollantilaisessa satunnaistetussa tutkimuksessa raskaudenaikaisella liikunnalla ei saatu muutoksia noin sadan raskausdiabeteksen riskiryhmään kuuluvan äidin verensokeritasoihin

(Oostdam N ym. Br J Obstet Gynecol 2012;119:1098), mutta vastaavassa espanjalaistutkimuksessa tulos oli päinvastainen (Barakat R ym. Br J Sports Med 2012;46:656). Eroja selittävät paitsi liikunnan määrä myös tutkittavien valikoituminen ja suurehko kato tutkimusjoukossa.

Vaikka suositusmäärät eivät täyttyisikään, jokainen askel on tärkeä. Australialaisista 65–84-vuotiaista naisista (n = 7080) ja miehistä (n = 11 668) koostuvien tutkimusaineistojen perusteella erityisesti naiset hyötyvät vähäisestäkin viikoittaisesta liikunnasta (noin 300 MET-minuuttia/viikko), tapahtuipa se sitten raskauden aikana tai sen jälkeen. Yksi MET (metabolinen ekvivalentti) vastaa levossa makuulla olevan henkilön hapenkulutusta, joka on keskimäärin 3,5 ml/kg/min. Kokonaiskuolleisuus oli liikuntaa harrastaneilla naisilla 30–50 % pienempi kaikissa liikuntaluokissa liikuntaa harrastamattomiin verrattuna (Brown W ym. Br J Sports Med 2012;46:664, doi:10.1136/bjsports-2011-090529). ■ RL