

## Vanhuksen laihdutus

Pieni painoindeksi yhdistyy vanhuk-  
silla ja useissa kroonisissa sairauksis-  
sa huonompaan ennusteeseen – ky-  
se on ns. reverse-epidemiologiasta.  
Mutta vaikka yhteys on olemassa, se  
ei vielä kerro vaikutuksen suunnasta.  
Toisin sanoen siitä, aiheuttaako pieni  
painoindeksi huonomman ennusteen  
vai onko se vain merkki ja seurausta  
muusta ennustetta huonontavasta  
tekijästä, kuten hauraus-raihnaus-  
oireyhtymästä.

Mekanismien ymmärtämisellä on  
merkitystä kun esimerkiksi pohdi-  
taan kannattaako lihavan seniorin  
laihduttaa vai johtaako se vain ojasta  
allikkoon. Lihavan tarkoitukselliseen  
laihtumiseen tiedetään liittyvän monia  
terveyshyötyjä muun muassa.  
glukoosimetabolian ja kantavien ni-  
velten kannalta. Vanhoilla ihmisillä  
laihdutuksesta tehtyjä satunnaistet-  
tuja tutkimuksia on ollut kuitenkin  
vähän käytettävissä.

Siihen, että laihduttaminen voi  
todella olla turvallista ja hyödyllis-  
tä myös vanhalla iällä, viittaa tuore  
satunnaistettu tutkimus (Arthritis,  
Diet, and Activity Promotion Trial,  
ADAPT; Kyla Shea M ym. J Gerontol  
2010: 65A(5): 519). Siinä selvitettiin  
18 kuukautta kestäneen laihdutus-  
ohjelman (ruokavalio, liikunta) mer-  
kitystä keskimäärin 70-vuotiailla  
polviartroosipotilailla. Keskimääräinen  
painoindeksi oli lähtövaiheessa  
34 kg/m<sup>2</sup>, ja laihdutusryhmässä paino  
pieneni lähes viisi kiloa, verrokeilla  
1,4 kiloa. Laihdutukseen liittyi seit-  
semän vuoden seurannassa 50 %  
pienempi kuolleisuus. Tulos ei muut-  
tunut erilaisten vakiointien jälkeen.



Kuva: Vastavalo.fi

Ehkäpä tulos ei monia yllätä, sillä  
kyllähän selvässä lihavuudessa paino-  
n alentamisesta pitääkin olla hyö-  
tyä. Vanhoilla ihmisillä laihdutuksessa  
on kuitenkin oleellista se, ettei lihak-  
sia menetetä eikä synny kokonaistilaa  
uhkaavia puutostiloja. Kun ohjelmaan  
kuuluu liikunta, proteiinin riittävä  
saanti ja ruokavalio on monipuolista,  
näin ei tarvitse tapahtuaakaan.

Geriatrina on kuitenkin todettava,  
että jossain vaiheessa elämää tavoit-  
teiden suunta muuttuu, sairauksien  
ehkäisy jää taka-alalle ja olemassa  
olevasta toimintakyvystä on huoleh-  
dittava. Tällöin riittävä energiansaan-  
ti on tärkeä. Tahaton laihtuminen on  
vanhuksella vaaran merkki. ■ TS