

Short- and long-term effect of multidomain lifestyle intervention on frailty: post-hoc analysis of an RCT

Johanna Pöyhönen^{1,2}, Hanna-Maria Roitto¹⁻³, Jenni Lehtisalo^{1,4}, Esko Levälahti¹, Timo Strandberg^{2,3,5}, Miia Kivipelto^{1,6-9}, Jenni Kulmala^{1,6,10}, Riitta Antikainen^{5,11}, Hilkka Soininen^{4,12}, Jaakko Tuomilehto¹³⁻¹⁵, Tiina Laatikainen^{7,16}, Tiia Ngandu^{1,6,7}

J Am Geriatr Soc, julkaistu verkossa 30.5.2025. DOI: 10.1111/JGS.19552

Monitekijäinen elintapainterventio on hyödyllinen gerasteniaa ehkäisössä

Gerastenia (frailty) heikentää ikääntyneiden itsenäistä toimintakykyä. Uusi tutkimus osoittaa, että monipuolinen elintapainterventio ehkäisee esigerasteniaa ja gerasteniaa jopa vuosia intervention päättymisen jälkeen. Ikä, suurempi määrä kroonisia sairauksia ja pienempi proteiininsaanti ovat yhteydessä esigerasteniaan ja gerasteniaan.

Tutkimuksessa selvitettiin, voidaanko kaksi-vuotisella elintapainterventiolla ehkäistä ikääntyneiden gerasteniaa kehittymistä 11 vuoden aikana. Aineistona oli suomalainen satunnaisesti monikeskustutkimus FINGER, jossa 1 259 muistisairausriskissä olevaa 60–77-vuotiaista satunnaisesti monitekijäiseen elintaparyhmään (ruokavalio-ohjaus, liikuntaharjoittelu, sydän- ja verisuoniriskien hallinta, kognitiivinen harjoittelu) tai tavanomaiseen terveystarkkailuun. Gerasteniaa määriteltiin käyttämällä Friedin fyysistä fenotyyppiä, joka sisältää painon vähenemisen, uupumuksen, vähäisen fyysisen aktiivisuuden, hitauden ja lihasheikkouden. Esigerastenia (1–2 tekijää) ja gerastenia (3–5 tekijää) yhdistettiin analyysissä, sillä varsinaista gerasteniaa oli vähän.

Interventio ehkäisi esigerasteniaa ja gerasteniaa seitsemän vuoden ajan eli vielä viisi vuotta intervention päättymisen jälkeen. Esiintyvyys pieneni interventioyöryhmässä (47 %:sta 42 %:iin) ja suureni verrokkiryhmässä (45 %:sta 49 %:iin) kahteen vuoteen asti.

Tämän jälkeen esiintyvyys alkoi lisääntyä molemmissa ryhmissä, mutta muutos oli kuitenkin pienempi interventioyöryhmässä seitsemään vuoteen asti (ryhmien välinen ero muutoksessa 6,2 prosenttiyksikköä). Vanhempi ikä, suurempi määrä kroonisia sairauksia ja pienempi proteiininsaanti liittyivät esigerasteniaan ja gerasteniaan 11 vuoden aikana, mutta sukupuolella ei ollut vaikutusta. Tulosten perusteella pienempi proteiininsaanti myös ennusti esigerasteniaa tai gerasteniaa syntyä, joten proteiinipitoisen ravinnon lisääminen voisi ehkäistä gerasteniaa. Terveellisten elintapojen ylläpitäminen näyttää

¹Väestö, Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL), Helsinki;

²Lääketieteellinen tiedekunta, Clinicum, Helsingin yliopisto;

³Sisätaudit ja kuntoutus, geriatrian linja, Helsingin yliopistollinen sairaala (HUS);

⁴Kliinisen lääketieteen yksikkö, neurologia, Itä-Suomen yliopisto, Kuopio;

⁵Elinikäisen terveyden tutkimusyksikkö, Oulun yliopisto;

⁶Division of Clinical Geriatrics, Center for Alzheimer Research, Care Sciences and Society (NVS), Karolinska Institutet, Stockholm, Sweden;

⁷Kansanterveystieteen ja kliinisen ravitsemustieteen yksikkö, Itä-Suomen yliopisto, Kuopio;

⁸Ageing Epidemiology Research Unit (AGE), School of Public Health, Imperial College London, United Kingdom;

⁹Theme Inflammation and Aging, Karolinska University Hospital, Stockholm, Sweden;

¹⁰Terveystieteiden yksikkö ja Gerontologian tutkimuskeskus (GEREC), Tampereen yliopisto;

¹¹Medical Research Center Oulu, Oulun yliopisto;

¹²Neurokeskus, Neurologia, Kuopion yliopistollinen sairaala;

¹³National School of Public Health, Madrid, Spain;

¹⁴Seinäjoen keskussairaala, Seinäjoki;

¹⁵Kansanterveystieteen osasto, Helsingin yliopisto;

¹⁶Pohjois-Karjalan hyvinvointialue (Siun sote), Joensuu

vaativan lisätukea aktiivisen interventiovaiheen jälkeen, jotta intervention teho säilyisi vielä pidemmän aikaa.

Gerastenian on osoitettu olevan dynaaminen tila, joten sekä sen ehkäisy että palautuminen ovat mahdollisia. Nämä tulokset terveellisten elintapojen ehkäisevästä vaikutuksesta ovat rohkaisevia. Säännöllistä tukea terveellisten elintapojen noudattamiselle kannattaisi tarjota erityisesti ikääntyneille, joilla on riski sairastua muistisairauteen. Näin voidaan vähentää gerasteniaan liittyvää yksilön terveyden ja yhteiskunnan kuormitusta. ■