

Yhdysvalloissa perusteellisen työn jälkeen päivitetty terveystiikunnan suositus korostaa lihaskuntoharjoittelun tärkeyttä kestävyystiikunnan ohella. Uusi suositus tuo tarkennuksia vuoden 1995 terveystiikunnan suositukseen "reipasta kävelyä vähintään puoli tuntia mieluiten joka päivä", mikä on ollut ohjenuorana myös Suomessa. Tämän rinnalla on käytetty vanhempaa kuntoliikuntasuosituksista, eli vähintään kolmesti viikossa 20—60 minuuttia hikiliikuntaa. Suomessa vuonna 2004 Liikuntapiirakan muodossa julkaistu terveystiikuntasuositus on ollut edelläkävijä korostaessaan terveystiikunnan monipuolisuutta. (www.ukkinstituutti.fi)

Terveystiikunta-suositukset päivitetty



Uudessa suosituksessa painotetaan, että liian vähäisen liikunnan aiheuttamaa sairastavuutta voidaan vähentää jo reippaalla kävelyllä, hyvin rauhallinen kävely ei tähän riitä. Reippaan kävelyn vaihtoehtona on hengästyminen ja hikoilua aiheuttava kuntoliikunta, jota on harrastettava vähintään 3 x 20 minuuttia viikossa. Suositusten mukaan kuntoilu on kävelyn vaihtoehto eikä niitä terveyden kannalta aseteta paremmuusjärjestykseen. Terveydelle on myös riittävää, jos kummastakin liikuntavaihtoehdosta (reippaasta arkiliikunnasta tai kuntoliikunnasta) otetaan osa, esimerkiksi reipasta kävelyä 3 x 30 minuuttia ja tunti kuntoliikuntaa viikossa.

Uusissa suosituksissa nostetaan esiin kestävyystiikunnan lisäksi lihaskuntoharjoittelu kahdesti viikossa. Tämän entistä selkeämmän suosituksen sanoma on, että työkyky ja terveys edellyttävät myös hyvää tuki- ja liikuntaelimestön terveystiikuntaa.

Lisää terveyshyötyä saadaan liikkumalla vähimmäissuosituksista enemmän. Kun terveys- tai kuntoliikunnan vähimmäistaso on saavutettu, kannattaa yrittää vielä lisätä liikuntaa, jos tarmoa riittää. Tärkeintä on kuitenkin välttää täydellinen liikkumattomuus. Liikkumattomille ei tavoitteita kannata asettaa liian korkealle, koska ne silloin helposti jäävät saavuttamatta.

lääkkäät saavat omat terveystiikuntasuosituksensa. Perussanoma on, että jos terveyttä riittää, noudatetaan nuoremmille aikuisille tarkoitettuja suosituksia. lääkkäille on kuitenkin erityisen tärkeää huolehtia nivelten liikkuvuudesta ja tasapainosta. Uusi amerikkalainen suositus on julkaistu arvostetussa *Circulation*-lehdessä elokuussa 2007.

Viime talvena julkaistussa "Liikunta — terveystiikunta"



Espoossa asuvat Kati, Kia 10 v. ja Eerik, 2 v. Ryhänen ulkoilevat päivittäin kodin lähellä ja nauttivat täysin siemauksin raittiista ilmasta ja vuodenaikojen vaihtelusta.

mahdollisuus" (Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisu 2007:1) -selvityksessä arvioitiin, että noin kolmannes suomalaisista aikuisista liikkuu riittävästi. Nyt ilmestyneiden uusien suositusten perusteella tämä arvio on ollut hyvin lähellä oikeaa.

Lähteet

Nelson ME, Rejeski WJ, Blair SN, Duncan PW, Judge JO, King AC, Macera CA, Castaneda-Sceppa C. Physical activity and public health in older adults. Recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation 2007; published online before print August 1, 2007. Internet: DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.107.185650

Haskell WL, Lee I-M, Pate RR, Powell KE, Blair SN, Franklin BA, Macera CA, Heath GW, Thompson PD, Bauman A. Physical activity and public health. Updated recommendation for adults from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation 2007; published online before print August 1, 2007. Internet: DOI: 10.1161/CIRCULATIONAHA.107.185649.