

Huono kunto tulee kalliiksi

Liikkumisen vaikutuksesta ihmisen hyvinvointiin ja terveyteen on tehty lukuisia selvityksiä ja tutkimuksia. UKK-instituutti julkisti oman laajan selvityksensä huhtikuun alkupuolella. Siinä tutkittiin vähäisen liikunnallisen aktiivisuuden ja heikon fyysisen kunnan yhteiskunnallisia kustannuksia.

Huono kunto ja liian vähäinen liikkuminen ovat tutkitusti useiden sairauksien riskitekijöitä.

Yhteensä vuosittaiset kustannukset ja tuottavuuden menetykset nousevat eri lähestymistapojen perusteella 3,2–7,5 miljardiin euroon vuodessa. Kustannuksia aiheuttaa mm. sairauslomista, lääkkeistä ja terveyspalveluiden käytöstä sekä tulovero- ja laitoshoitojen kustannukset kasvavat sekä työttömyysturvan menot ja syrjäytyminen lisäävät kustannuksia. Suomessa terveydenhuollon menot ovat yhteensä noin 20 miljardia euroa vuodessa. Huonon kunnan riskit liittyvät mitä suurimmassa määrin myös ennen aikaiseen kuolemaan.

Lasten ja nuorten liikkumisen väheneemisestä ja kunnan huonontumisesta on puhuttu jo pitkään. Hyvänä esimerkkinä kielteisestä suunnasta on varusmiesten Cooperin testitulosten kehitys. Keskimäärin juostu matka oli 1980-luvun alussa yli 2700 metriä. Tällä hetkellä se on nipin napin 2400 metriä ja kehitys on ollut aina vain huonompaan suuntaan. Kutsuntoihin osallistuneista nuorista todetaan 15 prosenttia kykenemättömiksi suorittamaan

asepalvelusta. Lisäksi noin 15 prosenttia armeijan aloittaneista kotiutetaan fyysisten tai psyykkisten ongelmien vuoksi.

Erittäin huolestuttavaa on myös se, että 7–11 vuotiaista lapsista vain alle puolet liikkuu luonnollisen kehityksen ja terveyden kannalta riittävästi. Koululiikunnan määräkin on aivan liian vähäinen.

Lapsena ja nuorena harrastettu riittävä liikunta on näkynyt myöhemmin pidempinä työurina verrattuna vähemmän liikku-neisiin. Liikuntaharrastuksella on todettu olevan yhteys myös suurempiin verotuloihin ja vähäisempiin työttömyystukien maksamisiin.

Suosittelun mukaan pitäisi harrastaa reipasta liikuntaa vähintään 2,5 tuntia viikossa ja vähintään kymmenen minuuttia kerralla. Olen vakuuttunut siitä, että lyhyemmälläkin jaksolla on myönteinen vaikutus. Tätä näkemystä tukevat myös uudet tutkimukset. UKK-instituutin johtaja **Tommi Vahakari** lupaakin, että liikuntasuosittelut menevät Suomessa uusiksi.

Voit saada huomattavia hyötyjä tuleviin elinvuosii, kun teet pieniä päivittäisten rutiinien muutoksia. Esimerkiksi käytät portaita hissien sijaan aina kun se on mahdollista. Käyt kaupassa kävellen tai pyörällä. Pi-hatyöt, pienet lenkit ystävien, lastenlasten, oman tai vaikkapa naapurin koiran kanssa ovat osa tärkeää hyötyliikuntaa. Muutaman minuutin aamujumppa voisi myös kuulua joka aamuisiin rutiineihin.

Mikäli haluat täyden hyödyn liikunnasta, niin kestävyysliikunnan lisäksi sinun pitää



Kuva: Anneli Rajaniemi

kehittää myös lihaskuntoa, liikkeiden hallintaa ja tasapainoa.

Hyvinvointiin ja terveellisempään elämään voidaan vaikuttaa paljon myös järkevillä ruokailutottumuksilla ja painon hallinnalla. Suomessa kuten monessa muussakin maassa painon nousu on muodostunut ongelmaksi yhä useammalle. Suomessa aikuisväestön lihavuus on yleisempää kuin muissa pohjoismaissa. Ylipaino-ongelma on meillä yli 55 prosentilla ja varsinainen lihavuusongelma noin 20 prosentilla aikuisista. Valitettavasti tämän asian hallitseminen ei ole kaikille yhtä helppoa. Tässäkin ongelmassa jo pienestä muutoksesta on suuri hyöty.

Lisää liikkumista, syö mahdollisimman usein terveellisesti ja nuku riittävästi. Siinä on tärkeät ohjeet kohti terveellisempää ja parempaa elämää.

Kauniaisissa 22.4.2018

Erkki Kangasniemi
puheenjohtaja
erkki.kangasniemi@gmail.com