



Liikunta ja painonhallinta

Säännöllinen liikunta on yhteydessä painon ja vyötärön ympäryksen vähäisempään lisääntymiseen aikuisilla. Tämä todettiin neljässä yhdysvaltalaisessa kaupungissa tehdyssä CARDIA-tutkimuksessa, johon osallistui 1 689 miestä ja 1 865 naista. Tutkimus kesti 20 vuotta, ja siihen kuuluivat alkututkimus ja kuusi seurantakäyntiä. Ryhmässä, jossa liikunta oli pysynyt ylimmässä neljänneksessä kaikkien seurantakäyntien aikaan, miesten paino nousi keskimäärin 2,6 kg vähemmän ja vyötärön ympärysmitta kasvoi 3,1 cm vähemmän kuin alimman neljänneksen liikkujilla. Naisilla vastaavat erot olivat vieläkin suuremmat: 6,1 kg ja 3,8 cm. Kun raja vedettiin paikallisten suositusten mukaisen liikunnan perusteella (30 minuuttia reipasta liikuntaa viitenä päivänä viikossa), tason ylittäneiden (36,8 % tutkituista) paino nousi miehillä 1,8 kg ja naisilla 4,7 kg vähemmän kuin rajan alapuolelle jääneiden.

Laihdutusvaiheessa liikunnan lisäyksen ohella tarvitaan ruokavaliota, jossa energian ja tyydyttyneiden rasvojen saantia rajoitetaan. Liikunnan lisäys (tavallisimmin kestävyystyypistä liikuntaa) ilman ruokavaliomuutoksia vähentää liikapainoa muutaman kilon 3–6 kuukauden aikana. Liikunta yhdistettynä vähäenergiaiseen ruokavalioon parantaa laihtumistulosta enintään muutaman kilon verrattuna pelkkään ruokavalioon. Energiankulutuksen lisääminen vähentää suhteellisesti enemmän sisäelinten ympärillä olevaa rasvakudosta kuin energiansaannin vähentämiseen tähtäävä ruokavalio, jopa silloin, kun liikunta ei edes johda painon putoamiseen. Laihduttavan liikunnan tavoitteena on lisätä fyysisen aktiivisuuden energiankulutusta 1.3 kJ (300 kcal) päivittäin. Tämä tarkoittaa 45–60 minuuttia kohtuukuormitteista liikuntaa päivittäin (tai kovatehoista liikuntaa lyhyemmän aikaa). Liikunta yhdistettynä niukkaenergiiseen ruokavalioon voi pitkäaikaisseurannassa ylläpitää laihdutustulosta paremmin kuin pelkkä ruokavaliohoito.

Kun laihdutetaan pelkällä ruokavaliolla, rasvakudoksen lisäksi häviää myös jonkin verran lihaskudosta. Liikkumista lisäämällä lihasten häviäminen estetään, lihaskudosta voi jopa tulla kilo pari lisää. Se on painonhallinnan kannalta hyödyllistä, sillä lihakset kuluttavat energiaa levossakin. Lihasten kasvaessa lepoenergiankulutus suurenee ja siten hieman auttaa painonhallinnassa.

Liikkumisesta on muitakin hyötyjä, sillä se lisää terveyttä monella tapaa. Liikunta vähentää monien sairauksien vaaraa, esimerkiksi sepelvaltimotautia, aivohalvausta ja diabetesta, jopa masennusta. Kun ylipainoinen alkaa liikkua, se edistää terveyttä, vaikka paino ei laskisikaan. Tutkimusten mukaan myös huono kestävyyskunto normaalipainoisella on suurempi kokonaiskuolleisuuden sekä sydän- ja verisuonitautikuolleisuuden riski kuin lihavuus hyväkuntoisella.

Jari Havela
Urheilulääkäri