

## ILTASANOMAT

### TERVEYS

## 13 asiaa, jotka tapahtuvat, kun alat kävellä puoli tuntia päivässä – uskomattomat terveysvaikutukset

Puolen tunnin päivittäisellä kävelyllä on uskomattomat terveysvaikutukset: vanheneminen hidastuu vauhdilla, ennenaikaisen kuoleman riski putoaa...

### [Pirjo Latva-Mantila](#)

15.12. 19:10 | Päivitetty 16.12. 9:51

Tiesitkö, että puolen tunnin päivittäinen kävely pudottaa ennenaikaisen kuoleman riskiä 30 prosentilla? Eniten hyötyvät ne, jotka eivät aiemmin ole harrastaneet liikuntaa.

Kävely on tehokasta lääkettä ja ennaltaehkäisevää hoitoa moneen vaivaan. Puoli tuntia päivässä riittää.

- [Lue lisää: Huippuyliopisto Harvardin tutkijat: tämä on maailman paras treeni](#)

Puolen tunnin kävelylenkeillä kuluu viikossa noin 1 000 kilokaloria energiaa.

Liikuntalääketieteen erikoislääkäri, dosentti [Jari Parkkari](#) UKK-instituutista kertoo, että kävelyn hyöty kasvaa aina 2 000 kilokaloriin viikossa.

– Tämä tarkoittaa, että jos kävelee tunnin joka päivä, liikunnan hyödyt lisääntyvät lineaarisesti, mutta jo puoli tuntiakin riittää merkittävien hyötyjen saavuttamiseen.

### Kävelyssä sykealue on optimaalinen

Kun liikutaan sykevälillä 90–140, liikunta alentaa useimpien sairauksien riskitekijöitä. Kävelyssä sykealue on Parkkarin mukaan juuri optimaalinen.

– Tutkimuksen mukaan 68 prosentilla kävelijöistä syke on 90:n ja 120:n välillä, ja ylämäessä se nousee 140:een. Jos ottaa sauvat mukaan, syke nousee noin 5 prosenttia.

Kun tutkimuksessa vertailtiin 42 eri liikuntamuodon loukkaantumisriskejä, selvisi, että kävely on yksi kaikkein turvallisimmista liikuntamuodoista.

– Tuhatta kävelytuntia kohden tapahtui 1,2 loukkaantumista, kun esimerkiksi jalkapallossa loukkaantumisia tuli 7,8. Puutarhanhoito, uinti ja tanssi olivat vielä hieman kävelyäkin turvallisempia lajeja, Parkkari kertoo.

### Nastakengät ja heijastin ovat paras henkivakuutus

Talvella kävely voi olla vaarallista, ja moni jättääkin kävelylenkit väliin liukkailla keleillä. Ratkaisu voi löytyä nastakengistä, joita saa edullisesti.

– Nastakengät ja heijastin ovat paras henkivakuutus liukkailla keleillä. Sauvakävelyssä loukkaantumisriski todettiin vähän isommaksi (1,7 per 1 000 kävelyntuntia), joten pelkkiin sauvoihin ei kannata turvata talvella.

Kun puolen tunnin tasaiset kävelylenkit kadulla alkavat kyllästyttää ja kroppa tottuu liikkumiseen, kannattaa suunnata haastavammille reiteille, kuten metsä- ja kuntopoluille sekä kuntoportaille.

– Luonnossa kävely on aivoille parasta liikuntaa. Se huoltaa ja palauttaa aivoja, mikä on tärkeää kännykän räpläämiseen tottuneelle nykyihmiselle. Jatkuva ruudun tuijottaminen on todella kuluttavaa aivoille – se on kuin polttaisi kynttilää molemmista päistä ja saattaa lisätä dementian ja Alzheimerin taudin riskiä.



**Nuoremmat ihmiset huomaavat kävelyn hyödyn esimerkiksi siinä, että he alkavat nukkua paremmin. Ikäihmisillä taas liikunta parantaa toimintakykyä ja pitää yllä omatoimisuutta.**  
Kuva: VESA MOILANEN / LEHTIKUVA

Parkkari suosittelee kävelyä kaikenikäisille ja kaikenkokoisille ihmisille.

– Koskaan ei ole liian myöhäistä aloittaa. Nuoremmat ihmiset huomaavat hyödyn siinä, että he alkavat nukkua paremmin. Ikäihmisillä taas liikunta parantaa toimintakykyä ja pitää yllä omatoimisuutta.

Hän toivoo, että varsinkin keski-ikäiset miehet innostuisivat kävelemään, vaikka yhdessä vaimon kanssa.

– Moni ei lähde, koska vaimoilla on niin paljon asiaa. Mies stressaantuu, kun kuvittelee, että hänen pitää ratkaista kaikki ne asiat ja ongelmat. Mutta ei tarvitse. Riittää kun ymmärtää, Parkkari virnistää.

### **Kaikki tämä puolen tunnin päivittäisellä kävelyllä**

- Toimintakyky ja omatoimisuus säilyvät:** Kotona asuminen on mahdollista pidempään, kun murtumien ja kaatumisten riski vähenee kävelyn myötä. Kävellä voi myös kotona, jos ei uskalla lähteä ulos.

2. **Alzheimerin taudin riski pienenee:** Jos kävelee keski-ässä puoli tuntia päivässä, Alzheimerin taudin riski putoaa tutkimuksen mukaan 60 prosenttia. Kävely hyödyttää huomattavan paljon myös niitä, joilla on riskigeeni.
3. **Tyyppin 2 diabetesriski pienenee:** Lihakset käyttävät elimistöön kertyvää energiaa, mikä vähentää insuliiniresistenssiä. Metabolisessa oireyhtymässä (keskivartalolihavuus, korkeat veren rasva-arvot, matala HDL-kolesteroli, korkea verenpaine ja verensokeri koholla) kävelyllä on suotuista vaikutus. Diabeteksen riski pienenee jopa 60 prosenttia, kun lisätään liikuntaa ja keskivartalorasvasta saadaan pois 5 prosenttia.
4. **Sepelvaltimotaudin ja aivohalvauksen riski pienenee:** (ks. kohta 3)
5. **Matala-asteinen, krooninen tulehdus vähenee:** Matala-asteinen tulehdus on monien kansansairauksien riskitekijä. Matala-asteinen tulehdus ja ylipaino kulkevat käsi kädessä ja liikkumattomuus on sen yksi iso riskitekijä.
6. **Rasva palaa tehokkaasti:** Kävelytutkimuksessa todettiin, että 8 prosenttia vatsan ja olkavarren rasvapoimusta lähti 20 viikon aikana, kun koehenkilöt kävelivät keskimäärin tunnin päivässä. Liikunta ei kuitenkaan ole pitkässä juoksussa kovinkaan tehokas laihdutuskeino.
7. **Syke laskee:** Syke hidastuu säännöllisen kävelyn myötä 5 lyönnillä per minuutti. Muutos tapahtuu muutamassa kuukaudessa. Kun syke laskee, liikunnan taloudellisuus paranee, happea kuluu merkittävästi vähemmän ja keho rasittuu vähemmän, mikä säästää elimistöä, ja elimistön vanheneminen hidastuu.
8. **Verenpaine laskee:** Kohtalaisesti koholla oleva verenpaine laskee tutkimuksen mukaan jopa 5 mmHg jo noin kahden kuukauden kuluttua kestävyysliikunnan aloittamisesta.
9. **Aineenvaihdunta vähän kiihtyy:** Iän myötä lihasmassa vähenee, perusaineenvaihdunta hidastuu ja keskivartaloon alkaa kertyä rasvaa, vaikka eläisi samalla tavalla kuin ennenkin. Kävely pitää yllä lihasmassaa varsinkin jaloissa, ja sitä kautta energiankulutus lisääntyy.
10. **Stressi helpottaa ja mieliala paranee:** Erityisesti luonnossa liikkuminen parantaa mielen hyvinvointia. Vaikutus tulee myös sitä kautta, että kävely korjaa sokeriaineenvaihduntaa. Heikentynyt sokerinsieto kun lisää alakuloa, kerryttää painoa ja miehellä alentaa myös testosteronitasoja.
11. **Kolesteroliarvot paranevat:** Kävelytutkimuksessa hyvä kolesteroli HDL nousi 5 prosenttia keskimäärin tunnin päivittäisellä kävelyllä. Hyvää kolesterolia ei pysty nostamaan lääkkeillä, mutta liikunta parantaa sitä. Jos huonot kolesterolit ovat koholla ja kyse on perinnöllisestä taipumuksesta, lääkitys on huomattavasti tehokkaampaa hoitoa kuin liikunta.
12. **Unen laatu paranee:** Kun käy kävelyllä viimeistään pari tuntia ennen nukkumaanmenoa ja ottaa sen jälkeen kylmän suihkun, nukahtaminen helpottuu ja uni on parempaa.
13. **Ennenaikaisen kuoleman riski putoaa:** Puolen tunnin päivittäisellä kävelyllä riski kuolla ennenaikaisesti putoa 30 prosentilla.

**LUE LISÄÄ KIRJOITTAJALTA**

**Pirjo Latva-Mantila**

**AIHEESEEN LIITTYVÄÄ**



**Ota kaikki irti kävelystä – 8 tapaa, joilla tehostat lenkkiä**

**TERVEYS23.3. 11:34**



**Liiku edes vähän, hyödyt ovat kiistattomat – nämä kaikki mahtavat terveyshyödyt saat**

**TERVEYS19.10.2019 9:04**