

Uudet fyysisen aktiivisuuden suositukset (U.S.)

U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services; 2018.

<https://health.gov/paguidelines/second-edition/>

Terveyden edistämisen seminaari 6.3.2019 Seinäjoki

Kehittämissuunnittelija
TtM, liikuntalääketiede
Juha Vuorijärvi
EPSHP/Aksila

1. Koska tunnistettiin ensimmäisen kerran fyysisen aktiivisuuden hyödyt lihavuuden, diabeteksen ja ennen aikaisen kuoleman ennaltaehkäisyssä?

- a) 600-luvulla eKr.
- b) 400-luvulla
- c) 1800-luvulla
- d) 1950-luvulla
- e) 2000-luvulla

2. Koska kirjoitettiin ensimmäinen liikuntaresepti?

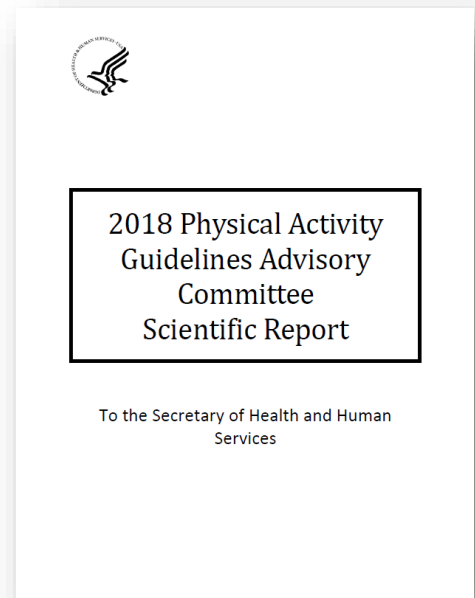
- a) 400–300 luvulla eKr.
- b) 500-luvulla
- c) 1800-luvulla
- d) 1980-luvulla
- e) 2000-luvulla

3. Koska ensimmäisen kerran tieteellisesti havaittiin fyysisen aktiivisuuden pienentävän sepelvaltimotautiriskiä?

- a) 400–300 luvulla eKr.
- b) 500-luvulla
- c) 1950-luvulla
- d) 1970-luvulla
- e) 1980-luvulla

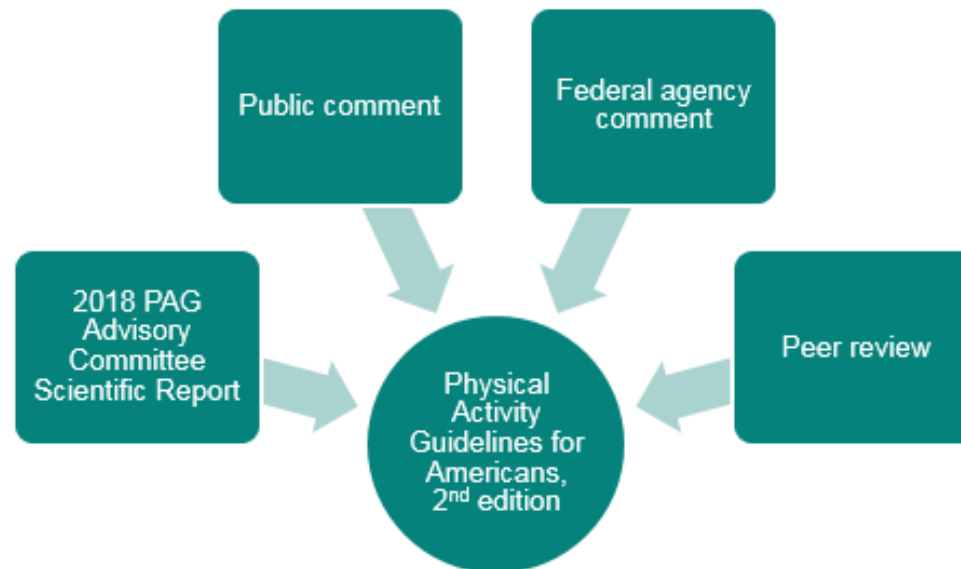
1. Fyysisen aktiivisuuden suositusten taustaa

- Ensimmäiset fyysisen aktiivisuuden suositukset Yhdysvalloissa julkaistiin 2008 ja toinen painos nyt vuonna 2018.
- Pohjana on 779 sivuinen tieteellinen raportti (2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee Scientific Report), jonka laatimista ohjasi 'Advisory Committee' (17 hlö) ja jonka alla toimi yhdeksän alakomiteaa. Raportin laatiminen kesti vajaat 2 vuotta.
- Yleisöllä oli mahdollisuus kommentoida työtä prosessin aikana ja koko raportin laatiminen on kuvattu erittäin avoimesti <https://health.gov/paguidelines/second-edition/report/>
- Suomessa UKK-instituutti on julkaissut ns. liikuntapiirakan perustuen vuoden 2008 suosituksiin. Liikunnan Käypä hoito – suosituksissa viitataan juurikin em. yhdysvaltalaisuuksuksiin.





Developing the Guidelines



Information adapted from the Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Available at health.gov/PAGuidelines.

2. Säännöllisen fyysisen aktiivisuuden terveyshyödyt

Huom! Hyödyt ilmoitettu vain jos näyttö on vahva tai kohtalainen.

Lapset ja nuoret

- Parantunut luuterveys (3-17 v)
- Parantanut painonhallinta (3-17 v)
- Parantunut kardiorespiratorinen kunto ja lihaskunto (6-17 v)
- Parantunut kardiometabolinen terveys (6-17 v)
- **Parantunut kognitio (6-13 v)***
- Pienentynyt masentuneisuuden riski (6-13 v)

2. Säännöllisen fyysisen aktiivisuuden terveyshyödyt

Huom! Hyödyt ilmoitettu vain jos näyttö on vahva tai kohtalainen.

Aikuiset

- Alhaisempi kokonaiskuolleisuuden riski
- Alhaisempi sydän- ja verisuonitautikuolleisuuden riski
- Alhaisempi riski sydän- ja verisuonitaudeille (sisältäen sydänsairaudet ja aivohalvauksen)
- Alhaisempi riski korkeaan verenpaineeseen
- Alhaisempi tyypin 2 diabetesriski
- Alhaisempi riski haitalliseen lipidiprofiiliin
- Alhaisempi syöpäriski seuraavien syöpien osalta: **virtsarakon syöpä***, rintasyöpä, paksusuolensyöpä, **kohdunrungon syöpä***, **ruokatorven syöpä***, **munuaissyöpä***, **keuhkosyöpä*** ja **vatsasyöpä***.

***uusi tunnistettu terveyshyöty**

Mukaillen: U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans 2nd edition. 2018.

www.epshp.fi

2. Säännöllisen fyysisen aktiivisuuden terveyshyödyt

Huom! Hyödyt ilmoitettu vain jos näyttö on vahva tai kohtalainen.

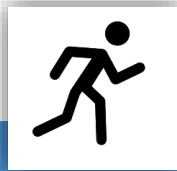
Aikuiset

- **Parantunut kognitio***
- **Pienentynyt dementiaan riski (mukaan lukien Alzheimerin tauti)***
- Parantunut elämänlaatu
- Vähäisempi ahdistuneisuus
- Pienentynyt masentuneisuuden riski
- Parempi uni
- Hidastunut tai alentunut painonnousu
- Painonpudotus, erityisesti yhdistettynä pienentyneeseen energiansaantiin
- Ehkäisee painonnousua painonpudotuksen jälkeen
- Parantunut luuterveys
- Parantunut fyysinen toimintakyky
- Alhaisempi kaatumisriski (iäkkäillä)
- **Alhaisempi riski kaatumisiin liittyviin loukkaantumisiin (iäkkäillä)***

***uusi tunnistettu terveyshyöty**

3. Fyysisen aktiivisuuden suositus aikuisille

Kestävyyssiikunta



150 min/vko

Kohtuukuormitteista 150 min/vko
tai vaihtoehtoisesti raskasta 75
min/vko.

Kohtuukuormitteinen 3,0-5,9 MET
Raskas $\geq 6,0$ MET

Mieluummin jaoteltuna
useammalle päivällä

10 minuutin aikaraja on
poistunut – kaikki
lasketaan!



Lihaskuntoharjoittelu



2 x vko

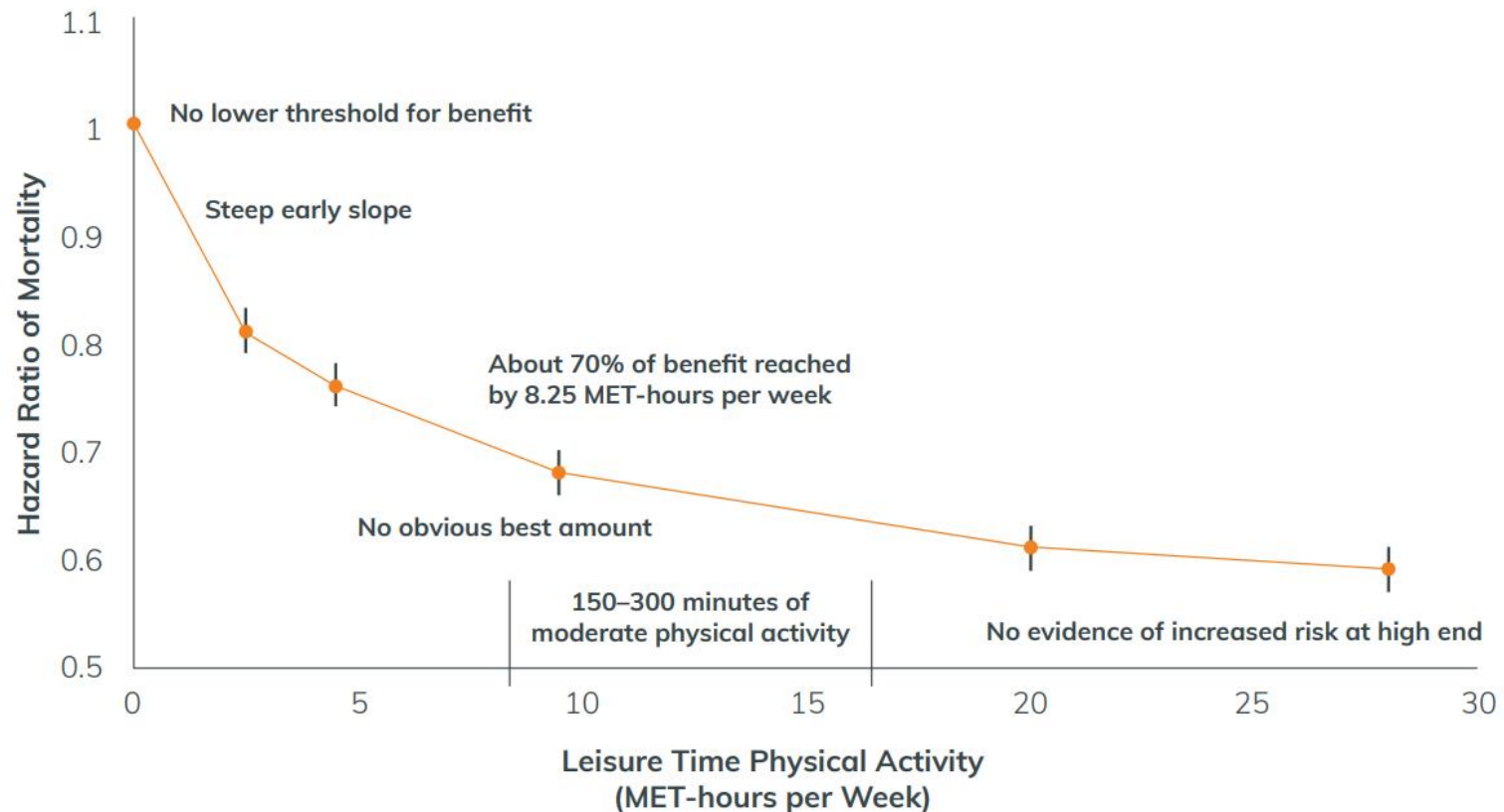
Vähintään
kohtuukuormitteisesti

Kaikki päälihasryhmät

Toistomäärät sarjaa kohti 8-12
ja 1-3 sarjaa per liike

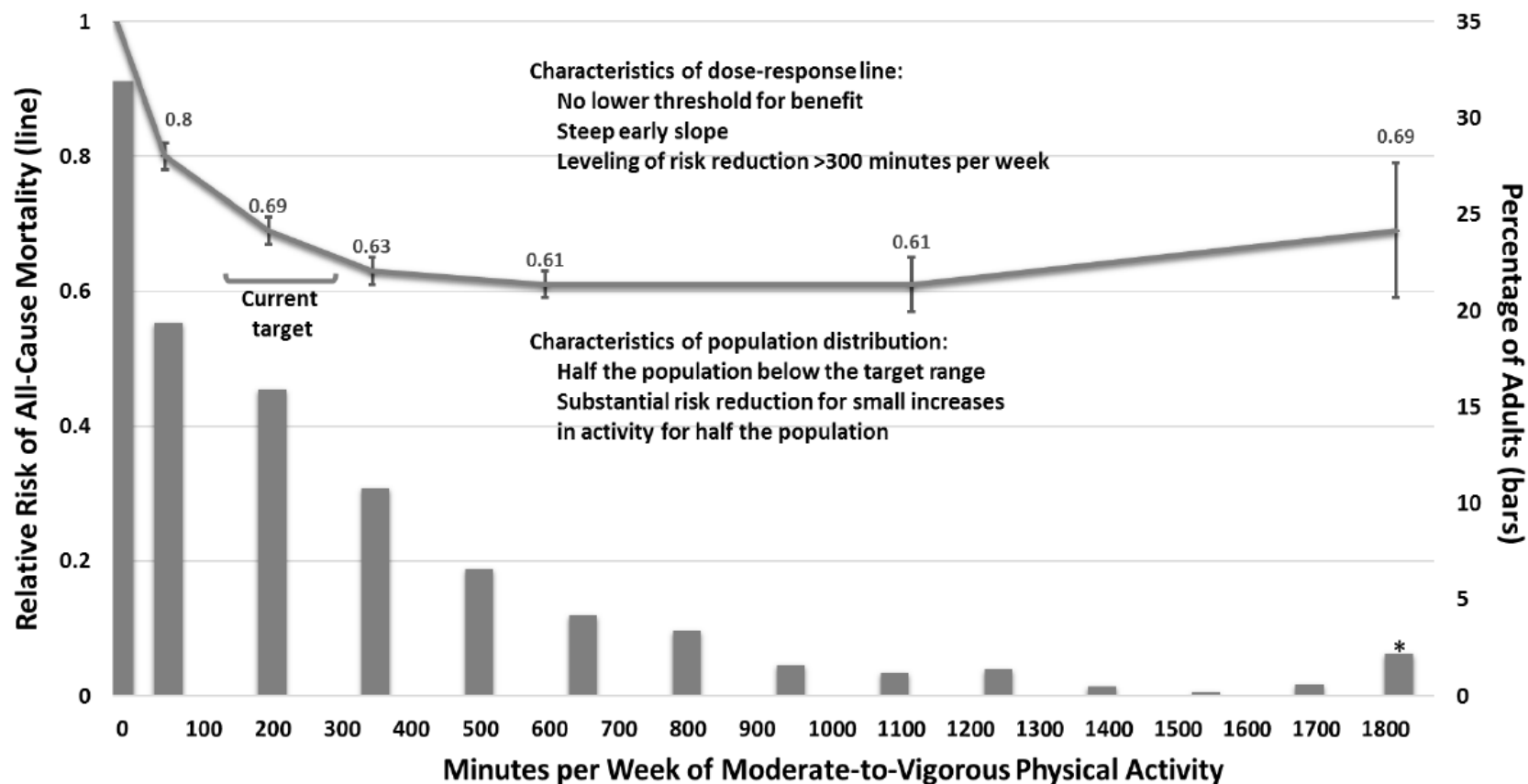
Lisäksi +65 vuotiaille tasapainoharjoittelua

Figure 2-1. Relationship of Moderate-to-Vigorous Physical Activity to All-Cause Mortality



Source: Adapted from data found in Moore SC, Patel AV, Matthews CE. Leisure time physical activity of moderate to vigorous intensity and mortality: a large pooled cohort analysis. PLoS Med. 2012;9(11):e1001335. doi:10.1371/journal.pmed.1001335.

Figure D-1. Risk of All-Cause Mortality and Self-Reported Physical Activity, by Minutes of Moderate-to-Vigorous Physical Activity per Week



Note: *Includes all adults reporting greater than 1800 minutes per week of moderate-to-vigorous physical activity.

Source: Adapted from data found in Arem et al., 2015² and National Center for Health Statistics, 2015.³

3. Pääviesti

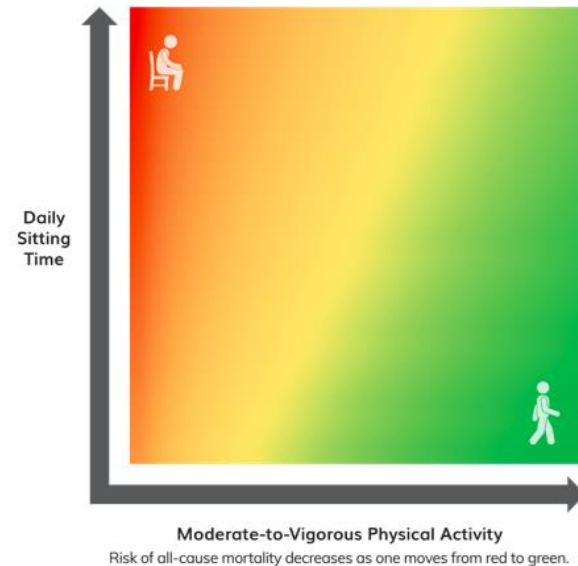


Move More and Sit Less

Sedentary behavior increases risk of:

- All-cause mortality
- Cardiovascular disease mortality
- Cardiovascular disease
- Type 2 diabetes
- Colon, endometrial, and lung cancers

Relationship Among Moderate-to-Vigorous Physical Activity, Sitting Time, and Risk of All-Cause Mortality in Adults



Information adapted from the Physical Activity Guidelines for Americans, 2nd edition. Available at health.gov/PAGuidelines.

3. Pääviesti

- *"Some physical activity is better than none." PAG 2008 & 2018*
- *2008: "Most health benefits occur with at least 150 minutes a week of moderate-intensity physical activity, such as brisk walking. Additional benefits occur with more physical activity" s.8*
- *2018: "Even small increases in moderate-intensity physical activity provide health benefits. There is no threshold that must be exceeded before benefits begin to occur." s.24 --- "For substantial health benefits, adults should do at least 150 minutes..." --- "Adults who sit less and do any amount of moderate-to-vigorous physical activity gain some health benefits". s.56*

U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans 2008 ja 2018.



Adults need a mix of physical activity to stay healthy.

Moderate-intensity aerobic activity*

Anything that gets your heart beating faster counts.



AND

Muscle-strengthening activity

Do activities that make your muscles work harder than usual.



* If you prefer vigorous-intensity aerobic activity (like running), aim for at least 75 minutes a week.

If that's more than you can do right now, **do what you can.** Even 5 minutes of physical activity has real health benefits.

Walk. Run. Dance. Play. **What's your move?**



"Keeping up with my kid – that's my move."



**There are all kinds of ways to get active.
Find what works for you.**

Adults need a mix of physical activity to stay healthy.

Moderate-Intensity aerobic activity Anything that gets your heart beating faster counts.	Muscle-strengthening activity Do activities that make your muscles work harder than usual.
	
	

Walk. Run. Dance. Play. What's **your** move?
health.gov/MoveYourWay



**"Forget the treadmill.
I'd rather show off my dance moves."**



**Lots of things count. And it all adds up.
Find what works for you.**

Adults need a mix of physical activity to stay healthy.

Moderate-Intensity aerobic activity Anything that gets your heart beating faster counts.	Muscle-strengthening activity Do activities that make your muscles work harder than usual.
	
	

Walk. Run. Dance. Play. What's **your** move?
health.gov/MoveYourWay



**"You know what gets me moving?
Knowing how good I'll feel when I'm done."**



You can feel the benefits of physical activity today.

- ✓ Less stress
- ✓ Better mood
- ✓ Better sleep

Adults need a mix of physical activity to stay healthy.

Moderate-Intensity aerobic activity Anything that gets your heart beating faster counts.	Muscle-strengthening activity Do activities that make your muscles work harder than usual.
	
	

Walk. Run. Dance. Play. What's **your** move?
health.gov/MoveYourWay

Kiitos!

Lähteet

Dishman ym. 2013. Physical Activity Epidemiology. Human Kinetics.

U.S. Department of Health and Human Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans.

U.S. Department of Health and Human Services. Physical Activity Guidelines for Americans 2nd edition. 2018.

U.S. Department of Health and Human Services. Move Your Way Campaign Materials.

Tipton ym. 2014. The history of “Exercise Is Medicine” in ancient civilizations.

2018 Physical Activity Guidelines Advisory Committee. Scientific Report.