Aivoterveys – iloinen asia

Aivoterveyden edistämisen ja muistisairauksien ennaltaehkäisyn reseptit ovat melko lailla samat. Samoilla toimenpiteillä voi siis vaikuttaa aivojensa hyvinvointiin juuri nyt sekä rakentaa aivoterveyttä jopa vuosikymmenten päähän.

TEKSTI **Heidi Härmä** ja **Anita Pohjanvuori**

Vielä kymmenenkin vuotta sitten luultiin, että aivosairaudet tulevat, jos ovat tullakseen. Nykytieto on siis riemuvoitto: omaa pääomaansa voi helliä ja muistisairausriskiään pienentää. Aivoistaan voi huolehtia kuten sydämestään, verisuonistaan ja lihaksistaankin.

Termi ennaltaehkäisy käsitetään kuitenkin edelleen herkästi väärin. Muistisairauden syntyä ei valitettavasti voida kokonaan estää. Terveellisesti elänyt ihminen voi sairastua etenevään muistisairauteen ja toisaalta terveysvinkit romukoppaan heittänyt henkilö selviytyä elämästä ilman vakavia sairauksia. Miksi siis kannattaa vaivautua?

Reippaasti riskiä pienentämään

Mikään tunnettu tekijä ei nykytietämyksen mukaan estä sairastumista muistisairauteen, vaan kyse on nimenomaan *riskin pienentämisestä*. Muistisairautta ei pystytä lakaisemaan olemattomiin, mutta sairastumisen hetkeä voi lykätä tuonnemmaksi tervein elämäntavoin. Jo tämä on iso voitto: moni terveellisesti elänyt on voittanut elämäänsä lisää terveitä vuosia. Kukapa ei sitä haluaisi! Muutama lisävuosi ilman sairautta on sekä inhimillisesti että terveystaloudellisesti huiman pitkä aika ja siihen todella kannattaa pyrkiä.

Aivoterveys on aina monen tekijän yhdistelmä. Riskitekijöitä voi ajatella kivinä repussa: mitä enemmän repussa on painoa, sitä raskaampi on riskien taakka – mutta toisaalta yhden tai kahdenkin kiven poistaminen keventää askelta jo huomattavasti.

Vaikka tutkijat saisivat vankkojakin tuloksia siitä, että esimerkiksi mustikan nauttiminen tai sykettä nostattava liikunta vaikuttavat suotuisasti aivojen hyvinvointiin, ei mekanismi ole koskaan niin suora kuin miten iltapäivälehdet sen tapaavat esittää. Järkevintä on pitää maalaisjärjen kera monipuolisesti huolta itsestään ja napata juuri omaan arkeen sopivat keinot aivoterveyden edistämiseen.

Mutta kun suvussa on sairautta

Perintötekijöilläkin on vaikutusta muistisairauden syntyyn, mutta paljon vähemmän kuin yleisesti kuvitellaan.

Muistisairauden riskigeeni (ApoE4) on elimistön normaaliin rasva-aineenvaihduntaan liittyvästä geeni. ApoE-geenistä tunnetaan kolmea eri muotoa: ApoE2, ApoE3 ja ApoE4. Kun geenejä saadaan perimään aina kaksin kappalein, yksi äidiltä ja yksi isältä, kantaa jokainen jotain seuraavista ApoE-yhdistelmistä: 2/2, 2/3, 2/4, 3/3, 3/4, 4/4.

ApoE4 siis lisää muistisairauden riskiä – yhtenä kappaleena jonkin verran ja molemmilta vanhemmilta saatuna vielä enemmän. ApoE4:n kantajat ovat muita alttiimpia esimerkiksi runsaan alkoholinkäytön ja vähäisen liikunnan terveyshaitoille, mutta he myös hyötyvät eniten ennaltaehkäisevistä toimista.

Jokainen ApoE4:n kantaja ei siis sairastu etenevään muistisairauteen, mutta heidän kannattaa tarkastella elämäntapojaan huolella.

ApoE4-kantajuus on mahdollista tutkia verinäytteestä. Tutkimuksia tehdään esimerkiksi yksityisillä lääkäriasemilla. Lähetteen voi saada lääkäriltä, jonka kanssa kannattaa myös keskustella tuloksen merkityksestä.

Varsinaiset perinnölliset sairaudet ovat hyvin harvinaisia. Elämäntavat näyttelevät sairastumisessa suurempaa osaa.

Keski-ikäisen kannattaa välttää erityisesti:
- ylipainoa
- korkeaa kolesterolia ja verenpainetta
- runsasta alkoholinkäyttöä ja tupakointia

Eläkeikäiset aivot hyötyvät varsinkin:
- diabeteksen sekä sydän- ja verisuonisairauksien hyvä hoito
- ystävistä ja yhdessäolosta, jotka vähentävät yksinäisyyden tunnetta ja masennusta

Mielenkiintoisia tuloksia

Aivoterveystietämys lisääntyy koko ajan, sillä vaikuttavaa tutkimustyötä tehdään niin Suomessa kuin maailmallakin. Lähiaikojen ehdottomasti mielenkiintoisimpia tuloksia on saatu kotimaassa. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen koordinoima FINGER-tutkimushanke on saanut paljon kansainvälistä huomiota.

FINGERin tulokset korostavat, että aivoterveyden edistäminen on niin monitahoinen asia, että siihen on pureuduttava monelta kantilta. Pelkkä ravitsemuksen viilaaminen, liikunnan lisääminen tai aivojumppa ei välttämättä riitä, mutta näillä kaikilla yhdessä voi olla merkittävää vaikutusta muisti- ja ajattelutoimintojen heikentymiseen iäkkäillä. Tarvitaan siis monipuolista elintapaohjausta.

FINGERistä lisää s. 29

Tutkimukset ovat osoittaneet, että kaikki eivät hyödy samoista keinoista. Se, mikä on olennaista kolmekymppisen aivojen tulevaisuudelle, ei välttämättä päde 70-vuotiaan aivoterveyteen. Keski-iässä kannattaa pitää huolta esimerkiksi siitä, ettei navan ympärille kerry vararengasta, mutta reippaasti eläkeikäisenä liikalihavuus ei todennäköisesti enää rasita aivoja samalla tavoin.

Kyse saattaa olla siitä, että pitkä altistuminen tietyille riskitekijöille aiheuttaa suurempaa haittaa kuin mitä samat riskitekijät myöhemmässä iässä eli lyhyemmässä ajassa ehtisivät. Elimistö saattaa myös vanhemmiten olla herkempi reagoimaan joihinkin riskitekijöihin.

Tarvitaan siis räätälöintiä: oikeaa tietoa aivoterveydestä oikealle kohderyhmälle. Suotta ei kuitenkaan kukaan terveyttä edistäviin keinoihin tartu, sillä liikunnasta, oikeanlaisesta ruoasta, aktiivisesta ja sosiaalisesta elämästä sekä tupakoimattomuudesta ja alkoholin enintään maltillisesta käytöstä on varmasti aina iloa ja hyötyä.

Aivoterveystutkimukset voidaan hyvin karkeasti jakaa kolmeen: niissä selvitetään,
1. voiko muistisairauksia ennaltaehkäistä ja jos voi, miten
2. millaisin keinoin voidaan vaikuttaa muistitoimintojen säilymiseen ikääntyessä
3. voiko jo alkaneen muistisairauden etenemistä joillain keinoin hidastaa

Testaa, mihin asioihin juuri sinun kannattaa kiinnittää huomiota:
www.muistiliitto.fi/fi/aivot-ja-muisti/aivoterveys/elamatavoilla-aivoterveytta

Tietoa perinnöllisyydestä:
www.muistiliitto.fi/fi/muistisairaudet/muistihairiot-ja-sairaudet/perinnollisyys

Artikkelia varten on haastateltu asiantuntijalääkäri Tiia Ngandua, professori Miia Kivipeltoa sekä neurologian erikoislääkäri Tarja Suomalaista.