

UUDET SUOSITUKSET muistisairauksien riskin pienentämiseksi

Maailman terveysjärjestö WHO julkaisi toukokuussa uudet suositukset muistisairauksien riskin pienentämiseksi. Ne tehtiin, koska muistisairauksiin sairastuneiden määrä maailmassa nousee koko ajan.

✍ ANNE LEINONEN 📷 FREEPIK & MUISTILIITTO

Joka vuosi maailmassa sairastuu 10 miljoonaa ihmistä muistisairauteen, ja sairastuneiden määrän oletetaan nousevan 152 miljoonaan vuoteen 2050 mennessä.

Vaikka ikä on isoin riskitekijä muistisairauteen, voi riskiä pienentää omilla elintavoillaan. WHO:n suositusten mukaan riskiä pienentää säännöllinen liikunta, tupakoimattomuus, alkoholin liikakäytön välttäminen, painonhallinta ja terveellinen ruokavalio. Lisäksi korkean verenpaineen, diabeteksen ja korkean kolesterolin hyvä hoito pienentää riskiä.

WHO:n mukaan uudet suositukset vahvistavat oletuksen siitä, että sydänterveelliset elintavat ovat hyväksi myös aivoille.

LIIKUNNAN HYÖDYISTÄ ENITEN TIETOA

Suosittelusten taustalla on tutkimusnäyttö 12 eri riskitekijän vaikutuksesta muistisairauksiin. Tutkimusnäyttöä kartoitti kaksi tutkimusryhmää, joista toinen oli professori Miia Kivipellon Karoliinisessa instituutissa vetämä ryhmä. Näihin suosituksiin etsittiin näyttöä erityisesti yksittäisistä elintapatekijöistä ja niihin liittyvistä interventioista.

Mukana suositusten teossa oli myös Seinäjoen ammattikorkeakoulun gerontologian yliopettaja, THL:n erikoistutkija, dosentti **Jenni Kulmala**. Hän kertoo, että vahvin tutkimusnäyttö on liikunnan ja tupakointimattomuuden hyödyistä. Suositukset jaotellaan vahvuusasteisiin saadun näytön perusteella.

– Liikunnasta on eniten tutkimuksia, ja liikuntaan liittyvillä interventioilla on nähty positiivisia vaikutuksia moneen eri kognition osa-alueeseen. Siksi WHO pystyi antamaan vahvan suosituksen, mikä tarkoittaa, että liikuntaa voidaan suositella suurimmalle osalle ihmisiä. Sen haitat eivät myöskään ylitä hyötyjä, Kulmala kertoo.

– Tupakoinnin osalta tutkimusnäyttö on puutteellista, sillä interventiotutkimuksia ei ole tehty. Mutta koska tiedetään, että tupakoinnilla on paljon haittoja ja sen lopettaminen tuskin aiheuttaa suurempaa haittaa kuin hyötyä, myös siihen voidaan antaa vahva suositus.

Suosituksien on suunnattu perusterveille aikuisille. Esimerkiksi ruokavaliota koskevassa suosituksessa on mainittu, että vitamiinilisistä ei ole hyötyä muistisairauden riskin pienentämisessä.

– Jos on puutteita näistä vitamiineista, silloin suositus ei tietenkään koske kyseistä henkilöä, Kulmala kertoo.

SAIRAUDEN PUHKEAMISTA VOI SIIRTÄÄ

Jenni Kulmala kertoo, että arvioiden mukaan jopa kolmasosa muistisairauksista voisi johtua näistä muokattavissa olevista tekijöistä.

– Suosituksilla pienennetään riskiä, mutta näilläkään ei voida luvata, että muistisairaus ennaltaehkäistäisiin kokonaan.

Terveellisten elintapojen avulla voi kuitenkin todennäköisesti siirtää muistisairauden puhkeamista.

– Myös sillä on iso merkitys, saako muistisairauden 65-vuotiaana vai 75-vuotiaana. On iso kansantaloudellinen ja inhimillinen vaikutus, jos sairastumista voidaan siirtää jonkin verran eteenpäin, Kulmala toteaa.

AVUKSI TERVEYDEN- HUOLLON AMMATTILAISILLE

WHO:n suositukset on tarkoitettu työkaluksi esimerkiksi terveydenhuollon ammattilaisille, jotta he osaisivat neuvoa asiakkaitaan muistisairauksien riskitekijöistä. Lisäksi hallitukset ja

päätäjät voivat käyttää niitä luodakseen ohjelmia ja linjauksia, jotka rohkaisevat terveellisiin elämäntapoihin.

Suomessa suositukset pitäisi Kulmalan mukaan ottaa mukaan jo olemassa oleviin terveyden edistämisen interventioihin.

– Täällä tehdään sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisyssä jo erilaisia käytännön interventioita. Aivoterveysteen liittyen ei siis tarvita paljon uutta, vaan tiedon lisäämistä elintapojen vaikutuksesta muistisairauksiin, Kulmala sanoo.

SUOMI JOHTAVIA MAITA TUTKIMUKSESSA

WHO on merkittävässä roolissa, kun tietoa muistisairauksista ja niiden riskitekijöistä levitetään eteenpäin maailmalla. Tällä hetkellä maailmanlaajuisesti muistisairauksia sairastaa 50 miljoonaa ihmistä, ja heistä 60 prosenttia asuu matala- ja keskituloisissa maissa.

– Näissä maissa tietoisuus muistisairauksista on vielä vähäisellä tasolla, ja WHO:n avulla tavoitetaan kaikki maat, Kulmala toteaa.

”WHO:n suositusten mukaan riskiä pienentää säännöllinen liikunta, tupakoimattomuus, alkoholin liikakäytön välttäminen, painonhallinta ja terveellinen ruokavalio.”

Myöskään tutkimusta elintapojen vaikutuksista muistisairauksien riskiin kehitysmaissa ei ole juurikaan vielä tehty. Kulmala kertoo, että selaista on kuitenkin tulossa.

– Esimerkiksi Latinalaisessa Amerikassa useampi maa on ryhtynyt suunnittelemaan suomalaisen mallin mukaista FINGER-tyyppistä tutkimusta elämäntapoihin liittyvistä interventioista.

Professori Miia Kivipellon johtamassa suomalaisessa FINGER-tutkimushankkeessa selvitettiin, voiko monitahoisella elintapaohjelmalla ehkäistä muisti- ja ajattelutoimintojen heikkene- mistä ikääntyvässä väestössä. Tutkimus

oli maailmanlaajuisesti ensimmäinen laaja tutkimus, joka osoitti, että korjaamalla samanaikaisesti useita eri riskitekijöitä, riski muistihäiriöihin pienenee.

Suomi on Kulmalan mukaan muistisairauksiin liittyvässä tutkimuksessa yksi johtavia maita.

– Varmasti on kuitenkin parannettavaa vielä siinä, miten Suomi pysyisi myös tutkimusnäytön jalkauttamisessa maailman kärjessä. Tietoa on, mutta tarvitaan myös konkreettisia toimia, Kulmala sanoo. ➔

Miten muistisairauden riskiä voi pienentää?

LIIKUNTA

Fyysisesti aktiivinen elämä on yhdistetty aivoterveysteen. Liikunnalla on paljon hyödyllisiä vaikutuksia, ja eniten hyötyä saadaan reippaasta liikunnasta.

WHO:n suositusten mukaan yli 65-vuotiaiden tulisi liikkua reippaasti vähintään 150 minuuttia viikossa, tai 75 minuuttia rasittavasti. Liikunnan tulisi toteutua vähintään 10 minuutin jaksoissa. Lisähyötyä saa liikkumalla 300 minuuttia reippaasti tai 150 minuuttia rasittavasti.

SUOSITUKSEN VAHVUUS: VAHVA





TUPAKOINNIN LOPETTAMINEN

Tupakointi on riski moniin sairauksiin ja se on yhdistetty myös muistisairauksien riskiin. Tupakoinnin lopettamisen haitat ovat pienemmät kuin hyödyt, ja siksi WHO suosittelee tupakoinnin lopettamista muistisairauksien riskin pienentämiseksi.

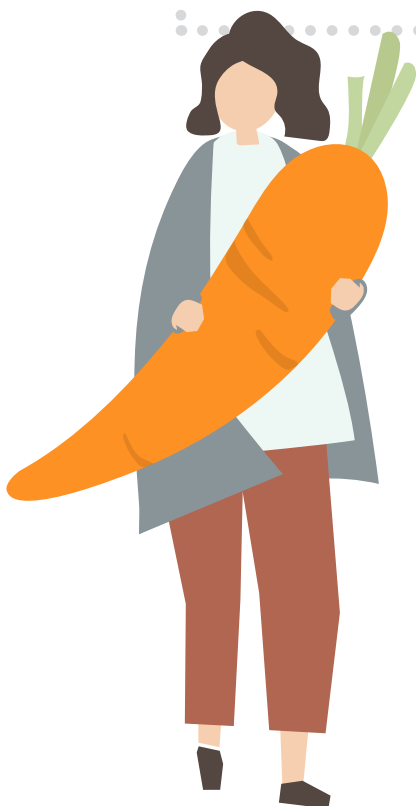
SUOSITUKSEN VAHVUUS: VAHVA

TERVEELLINEN RUOKAVALIO

Terveellinen, tasapainoinen ruokavalio pienentää muistisairauksien riskiä. Terveellinen ruokavalio sisältää esimerkiksi hedelmiä, vihanneksia, palkokasveja ja papuja, pähkinöitä ja täysjyväviljoja. Se sisältää vähemmän kuin 5g suolaa päivässä.

Lisäksi WHO suosittelee Välimeren ruokavaliota, sillä siitä on eniten tutkimusnäyttöä. E- tai B-vitamiinilisiä tai monitydyttämiä rasvahappo -lisä ei tarvita, jos ruokavalio on terveellinen eikä henkilöllä ole puutosta näistä ravinteista.

SUOSITUKSEN VAHVUUS: KESKIVAHVA



PAINONHALLINTA

Ylipaino on riski moniin sairauksiin, kuten korkeaan verenpaineeseen ja korkeaan kolesteroliin. Sillä voi olla vaikutusta myös riskiin saada muistisairaus. Siksi painonhallintaa suositellaan.

WHO:n suositusten mukaan aikuisten tulisi pudottaa painoa tasapainoisella ruokavaliolla, jossa hiilihydraatteja saadaan pavuista, linsseistä, kaurasta ja hedelmistä. Painonpudotus ruokavalion muutoksella ja liikunnan lisäämisellä yhdessä toivat parhaita tuloksia.

SUOSITUKSEN VAHVUUS: KESKIVAHVA

Lähde: Risk Reduction of Cognitive Decline and Dementia, WHO Guidelines.

ALKOHOLIN KÄYTÖN VÄHENTÄMINEN

Alkoholin liikakäytön ja muistisairauksien yhteydestä on paljon tutkimuksia. Siksi WHO suosittelee alkoholin liikakäytön lopettamista muistisairauksien riskin vähentämiseksi.

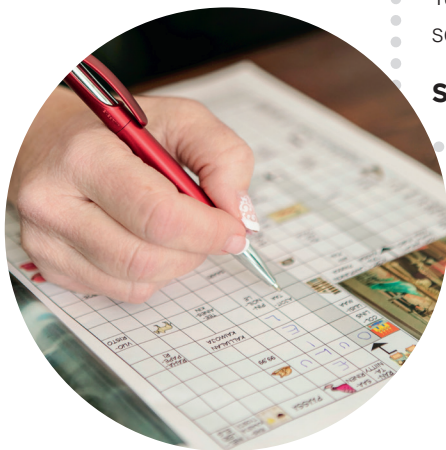
SUOSITUKSEN VAHVUUS: KESKIVAHVA



AIVOJEN HARJOITTAMINEN

Tutkimukset ovat osoittaneet, että aivojen harjoittamisesta on hyötyä ja sitä suositellaan.

SUOSITUKSEN VAHVUUS: KESKIVAHVA



MUUT RISKITEKIJÄT

Tarvittavaa näyttöä suosituksen tekemiseen ei löytynyt masennuksen, kuulon heikkenemisen tai sosiaalisen aktiivisuuden vaikutuksista.

SAIRAUKSIEN HYVÄ HOITO

Muistisairauksien riskiä voi pienentää diabeteksen hyvällä hoidolla. Lisäksi on näyttöä siitä, että korkean verenpaineen ja korkean kolesterolin hoito pienentää riskiä. Esimerkiksi korkea verenpaine on yhdistetty erityisesti muistisairauksien lisääntymiseen riskiin vanhemmalla iällä.

SUOSITUKSEN VAHVUUS:
VAHVA (diabetes ja korkea verenpaine),
KESKIVAHVA (kolesteroli)



IKÄOPISTO

Mielen hyvinvoinnin
taitopankki

www.ikaopisto.fi

- Tutustu tietoon
- Kokeile tehtäviä
- Lue Ajan taika -palstaa
- Jaa omia vinkkejä



Ikäinstituutti