

TURUN YLIOPISTO
Lääketieteellinen tiedekunta

LEMMETTY SANNA: Liikunnan vaikutus veren lipidiarvoihin

Syventävien opintojen kirjallinen työ, 37 s.

Fysiologia ja Liikuntalääketiede
Tammikuu 2018

Tämän tutkielman aiheena ovat elimistön lipidiaineenvaihdunta sekä dyslipidemiat ja liikunnan vaikutukset niihin. Kyseessä on kirjallisuuskatsaus, jonka tarkoituksena on koota yhteen tietoa tuoreimmista meta-analyyseistä tai katsauksista. Tarkoituksena on myös koota yhteen veto tämän hetkisistä Suomen, Ruotsin ja USA:n dyslipidemioiden liikuntasuosituksista.

Tutkielmaa varten on tehty kirjallisuushaku Pubmedista 1.12.2017. Mukaan valittiin tutkimuksia, joissa koehenkilöt olivat yli 18-vuotiaita. Lipidiarvot olivat päämuuttuja ja vaikuttavina tekijöinä fyysinen aktiivisuus, liikunta sekä tarkemmin kestävyys- ja lihasvoimaharjoittelu. Lisäksi tutkielmassa on tarkasteltu Suomen, Ruotsin ja USA:n suosituksia, kuinka ennaltaehkäistä ja hoitaa dyslipidemioita liikunnan tai fyysisen aktiivisuuden keinoin.

Liikunnan vaikutuksia veren lipidiarvoihin on tutkittu runsaastikin ja aiheesta on tarjolla suhteellisen tuoreita meta-analyyseja, mutta tutkimusten metodologinen laatu on ollut arvioitaessa heikko. Tutkimustuloksissa on ollut heterogeenisyyttä. Myönteiset vaikutukset veren lipidiarvoihin ovat olleet noin 5 %, mutta vaihtelu tutkimusten välillä on ollut suurta. Eri maiden liikuntasuosituksia dyslipidemioiden hoidossa eroavat toisistaan. Keskimäärin kestävyysharjoittelua suositellaan noin 3-4 kertaa viikossa, 40 minuuttia kerrallaan, 40-70 % kuormituksella. Näyttö lihasvoimaharjoittelun vaikutuksista on todettu heikoksi Ruotsin ja USA:n suosituksissa. Suomen Käypä hoito Dyslipidemiat-suosituksessa suositellaan kestävyysharjoittelun lisäksi myös voimaharjoittelua. Suomen terveystieteiden suosituksissa voimaharjoittelua suositellaan 2 kertaa viikossa, 8-12 toistoa kerrallaan per liike, 70-80 % kuormituksella. Erillisiä annossuosituksia voimaharjoittelusta dyslipidemioihin ei ole.

Fyysisellä aktiivisuudella, kestävyysliikunnalla ja voimaharjoittelulla on todettu olevan myönteinen vaikutus veren lipidiarvoihin ja ennen kaikkea sydän- ja verisuonisairauksiin. Annos-vaste-suhteen selvittäminen vaatii vielä lisätutkimuksia.

Avainsanat: lipidiaineenvaihdunta, liikunta, dyslipidemia