


**JARKKO HEISKANEN**

LT

 Tyks Sydänkeskus,  
 Turun yliopiston  
 Sydäntutkimuskeskus ja  
 Väestötutkimuskeskus

# Jo lapsuuden elämäntavat ovat sydämen asia

**P**ohja aikuisiän sydänsairauksille luodaan jo varhain. Pitkäaikaiset seurantatutkimukset ovat laajentaneet käsitystämme lapsuuden ja nuoruuden aikaisten riskitekijöiden merkityksestä sydänsairauksien kehittymisessä.

Tiedämme, että lapsuuden ja nuoruuden aikaiset riskitekijät aiheuttavat rakenteellisia ja toiminnallisia muutoksia sydämeen ja verenkiertoelimistöön (1). Riskitekijöiden kasvutuksen yhteys sepelvaltimoplakkeihin jo nuorella iällä on osoitettu vuosikymmeniä sitten (2). Tuore, vuonna 2022 julkaistu tutkimus osoittaa, että lapsuuden ja nuoruuden aikainen riskitekijäkuorma vaikuttaa riskiin sairastua sepelvaltimotautiin, sydäninfarktiin tai aivohalvaukseen aikuisiässä tai kuolla sydän- ja verisuonitauteihin (3).

Lapsuudessa ja nuoruudessa sydän- ja verenkiertoelimistön muutoksiin yhdistyvä riskitekijät ovat samoja kuin aikuisilla: korkea verenpaine, suurentuneet seerumin kolesteroli- ja triglyseridipitoisuudet, diabetes, tupakointi, vähäinen liikunta ja lihavuus. Yhteistä näille riskitekijöille on se, että ne ovat suurelta osin elämäntavoista riippuvia.

**V**aikka sydänsairauksien hoito ja enuste ovat kehittyneet valtavasti ja Pohjois-Karjala-projektin avulla valtimotaudin esiintyvyyttä on vähennetty menestyksekkäästi puuttamalla riskitekijöihin, samaa ei valitettavasti voi sanoa elämäntapariskitekijöiden, erityisesti lihavuuden ja liikkumattomuuden, kehityksestä viime vuosina.

Lihavuuden ja liikkumattomuuden epidemia on maailmanlaajuinen. WHO kutsuu lihavuutta nykypäivän räikeimmin näkyväksi, mutta silti eniten huomiotta jätetyksi kansanterveysongelmaksi (4).

Myös suomalaisista lapsista ja nuorista yhä suurempi osa on ylipainoisia: 2–16-vuotiaista pojista 29 % ja tytöistä 18 % (5). Tuoreissa

tutkimuksissa 40 %:lla 5.–8.-luokkalaisista fyysinen kunto oli niin heikko, että se häytti arkielämää (6).

*”Lihavuuden ja liikkumattomuuden epidemia on maailmanlaajuinen.”*

Liikunnan määrä vähenee ja fyysinen suorituskyky heikkenee kaikissa ikäluokissa. Armeijan kuntotestien tulokset kertovat karusti nuorten miesten kestävyyskunnan heikkenemisestä (7). Tuore opetus- ja kulttuuriministeriön raportti osoittaa, kuinka heikosti aikuiset liikkuvat (8).

**K**äytämme yhä enemmän rahaa elämäntavoista johtuvien sairauksien hoitoon ja toimenpiteisiin. Trendi tuskin muuttuu, ellei väestötasolla tehdä muutosta elämäntapoihin.

Hyvä lähtökohta on esimerkiksi American Heart Associationin Life’s Essential 8 -suositus (9). Se korostaa terveellisten elämäntapojen, kuten aktiivisten liikuntatottumusten, riittävän unen, painonhallinnan, terveellisen ruokailun, tupakoimattomuuden ja tarvittaessa hoidettavien riskitekijöiden (kohonnut kolesterolitaso, verenpaine ja verensokeri), merkitystä. Lapsilla ja nuorilla tärkeimpiä ovat terveelliset elämäntavat, sillä niiden avulla vältetään mitattavilta riskitekijöiltä.

Tavoitteena tulee olla, että aktiivinen liikkuminen ja terveellinen ruokailu opitaan osaksi elämää jo mahdollisimman varhain. Tutkimusten perusteella lapsuudessa opitut elämäntavat kantavat aikuisuuteen (10). •

## SIDONNAISUUDET

Jarkko Heiskanen: Konsultointipalkkio (Pfizer), luontopalkkio (Boehringer Ingelheim), koulutusmatkakulut (Abbott, Pfizer).

## KIRJALLISUUTTA

- 1 Juonala M, Viikari JSA, Raitakari OT. Main findings from the prospective Cardiovascular Risk in Young Finns Study. *Curr Opin Lipidol* 2013;24:57–64.
- 2 Berenson GS, Srinivasan SR, Bao W ym. Association between multiple cardiovascular risk factors and atherosclerosis in children and young adults. *N Engl J Med* 1998;338:1650–6.
- 3 Jacobs DR, Woo JG, Sinaiko AR ym. Childhood cardiovascular risk factors and adult cardiovascular events. *N Engl J Med* 2022;386:1877–88.
- 4 WHO. Controlling the global obesity epidemic. 2022. <https://www.who.int/activities/controlling-the-global-obesity-epidemic>
- 5 THL. Lasten ja nuorten ylipaino ja lihavuus 2020.
- 6 Move!-mittaustuloksia. Opetushallitus 2022. <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/move-mittaustuloksia>
- 7 Palveluksen aloittavien nuorten miesten fyysinen toimintakyky jatkanut laskuaan COVID-19-aikana. Puolustusvoimat 2023. <https://puolustusvoimat.fi/web/sotilasliikunta/varusmiesten-kuntotilastot>.
- 8 Husu P, Tokola K, Vähä-Pyyä H, Vasankari T. Liikuntaraportti: Suomalaisen mitattu liikkuminen, paikallaanolo ja fyysinen kunto 2018–2022. Opetus- ja kulttuuriministeriö 2022. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/handle/10024/164370>
- 9 Lloyd-Jones DM, Allen NB ym. Life’s Essential 8: Updating and Enhancing the American Heart Association’s Construct of Cardiovascular Health: A Presidential Advisory From the American Heart Association. *Circulation* 2022;146(5):e18–43.
- 10 Craigie AM, Lake AA, Kelly SA, Adamson AJ, Mathers JC. Tracking of obesity-related behaviours from childhood to adulthood: A systematic review. *Maturitas* 2011;70(3):266–84. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21920682/>