

# Miten voin vaikuttaa nuorekkaana pysymiseeni ja elämäni laatuun?

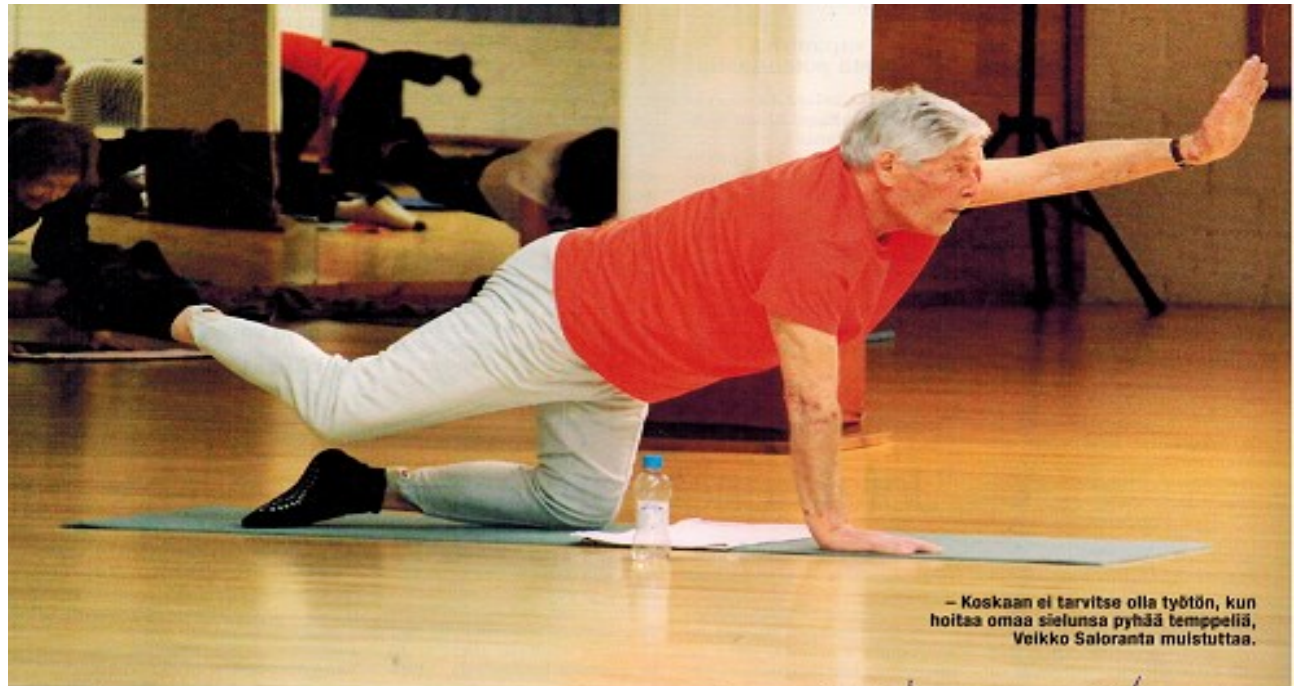
Voimaseeniorit

Inga Gröhn

Ti 8.5.2018

[ingagrohn@gmail.com](mailto:ingagrohn@gmail.com)

Yli kolmasosan  
Isossa-  
Britanniassa nykyisin  
syntyvistä lapsista  
arvioidaan elävän  
satavuotiaiksi



– Koskaan ei tarvitse olla työtön, kun hoitaa omaa sielunsa pyhää temppeliä, Veikko Saloranta muistuttaa.

*Luontaissterveys 2/2018, s. 5*

**Veikko Salorannalla on hyvinvoinnin avaimet**

# 96-vuotias joogaohjaaja täynnä elämänvoimaa

Veikko Salorannan vetämän joogatunnin alussa kätellään ja laitetaan rasti osallistujalistaan. Kaikki tuntuvat olevan tuttuja keskenään. Joukossa on monta, jotka ovat käyneet Salorannan joogatunneilla jo 30 vuotta sitten.

**V**eikko Saloranta on Lahdessa legenda. Välillä hänen joogatuntinsa ovat niin täynnä, ettei Tanssistudion lattialta tahdo löytyä vapaata tilaa. Tällä kertaa paikalla on kolmisenkymmentä henkeä.  
– Harvinaisen vähän ihmisiä tällä kertaa. Pakkanen on tainnut pelotella heidät, pohditaan syytä tämän viikon tunnin harvakuisuuteen, ohjaaja mietiskelee.  
Aamupäivän joogatunnilla käy kaikenikäisiä ihmisiä. Suurin osa on ajankohdasta johtuen eläkeläisiä. Vanhin säännöllisesti kävijöistä on puoli vuotta 96-vuotiasta Salorantaa vanhempi.

– Täällä jokainen tekee omaan tahtiin, omien kykyjensä mukaan, kerrotaan pukuhuoneen puolella.

## Elämänohjeita ja ruokavinkkejä

Veikko Saloranta ei ole ainoastaan joogaohjaaja.

Jos nykytermejä haluttaisiin käyttää, ovat hänen tuntinsa samalla mindfulnessia parhaimmillaan. Liikkeiden lomassa Saloranta kertoo liikkeiden synnystä, maistuttaa terveellisestä ravinnosta ja jakaa yleisiä elä-

# Millaisia tavoitteita Sinulla on?

- Mikä on Sinulle nyt tärkeää?
- Mitä toivot tekeväsi vielä?
- Miten kauan toivot pysyväsi terveenä?
- Unelmiasi?
  
- *Tai päivä kerrallaan?*

Toivottavasti saat jotain ideoita  
keskustelustamme  
ja tästä esityksestä!

# Et takuulla arvaa, mikä on Suomen nopeimmin kasvava ikäryhmä

- Yhä useampi suomalainen elää vanhaksi. Koska hyvin vanhat ihmiset ovat vielä huonosti tunnettu väestöryhmä, nämä tervaskannot kiinnostavat tutkijoita.
- **Yli 90-vuotiaat ovat Suomen nopeimmin kasvava ikäryhmä ja meillä kasvuvauhti on Euroopan nopein.**
- **1970-luvulla tämän ikäisiä oli nelisen tuhatta, nyt heitä on noin 50 000 ja ennuste vuodelle 2065 on liki 190 000.**
- **Nyt taas tutkitaan tamperelaisia tervaskantoja.**

Maanantai 26.3.2018 klo 18.17 Iltalehti



*Minustako 100-vuotias?*

# LISÄÄ VOIMAVUOSIA

Tuija Halmekoski KUVAT Riina Peuhu, Lasse Lecklin JA Shutterstock



Mielikuvissa  
on voimaa:  
itseään nuorina  
pitävät elävät  
pitempään.  
Sivu 17.

Meille kaikille on luvassa lisää  
vuosia, ja voit itse vaikuttaa siihen,  
millaisia ne ovat. Aloita asenteesta!

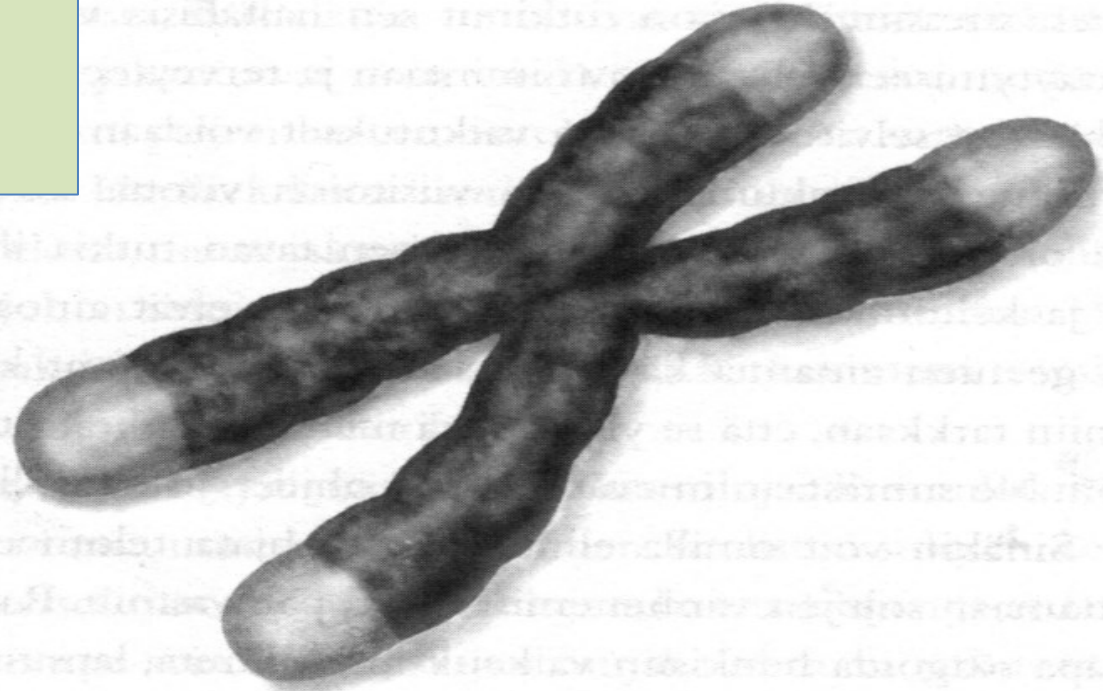
# Amerikkalaistutkimuksen mukaan ihmisen käsitys vanhuksen iästä muuttuu oman vanhenemisen myötä.

- Amerikkalaistutkimuksen mukaan useimmat ihmisistä eivät luokittele itseään vanhaksi, vaikka biologinen ikä niin väittäisi. Monet tuntevat itsensä nuoremaksi kuin mitä elinvuosia kuvaava numero näyttää.
- Kyselyyn vastanneiden 3 000 henkilön mielestä **keskimääräinen vanhan henkilön ikä on 68**. Eri ikäluokat antoivat kuitenkin hyvin erilaisia vastauksia. Yli puolet alle kolmekymppisistä sanoi, että 60-vuotias on vanha. Keski-ikäisten mielestä ihmistä voi sanoa vanhaksi, kun tämä on lähemmäs 70-vuotias. **Yli 65-vuotiaat ehdottivat vanhuuden rajaksi 75 ikävuotta.**
- Ihmiset siis siirtävät vanhuuden rajaa tulevaisuuteen, kauemmas omasta iästä.
- **Tuntevat itsensä nuoremaksi**
- Länsimaissa yhteiskunta vanhenee kovaa vauhtia, kun suuret ikäluokat siirtyvät elämän ehtopuolelle.
- Ikääntyneet ihmiset eivät kuitenkaan tunnusta olevansa vanhoja edes sosiaaliturvaan ja terveydenhoitoon liittyvissä asioissa. Tutkimuksen 65–74-vuotiaista vastaajista vain 21 prosenttia sanoivat tuntevansa itsensä iäkkääksi. **Yli 75-vuotiaista 35 prosenttia tunnustautui vanhaksi.**
- **Yli 65-vuotiaista 60 prosenttia tunsu olonsa ikäistään nuoremaksi.** Puolet yli viisikymppisistä tuntee itsensä jopa kymmenen vuotta nuoremaksi kuin mitä biologinen ikä sanoo.
- **Käsitys vanhuudesta virheellinen**
- Kyselyn perusteella ikääntymiseen liittyvät odotukset ja tosiasiat vaihtelevat vastaajien iästä riippuen. Yli 65-vuotiaat eivät kärsi yhtä paljon iän tuomista ongelmista, kuten muistinmenetyksestä, sairauksista tai seksuaalisen aktiivisuuden loppumisesta, kuin nuoret ihmiset luulevat.
- Vanhenemisestä koituvat hyödyt eivät ole niin mittavat kuin luullaan. Ajatellaan, että vanhana on aikaa perheelle, matkustamiselle, harrastuksille ja vapaaehtoistyölle. Asiantuntijoiden mukaan taantuminen kuitenkin vähentää eläkkeellä olemisen hauskuutta.
- Kyselyyn osallistuneilta tiedusteltiin myös, kuinka vanhoiksi he haluaisivat elää. Keskimääräisesti vastaajat haluavat saavuttaa 89 vuoden iän. 20 prosenttia vastaajista toivovat juhlivansa 90-vuotissyntymäpäiväänsä, ja kahdeksan prosenttia pyrkii elämään yli satavuotiaaksi.

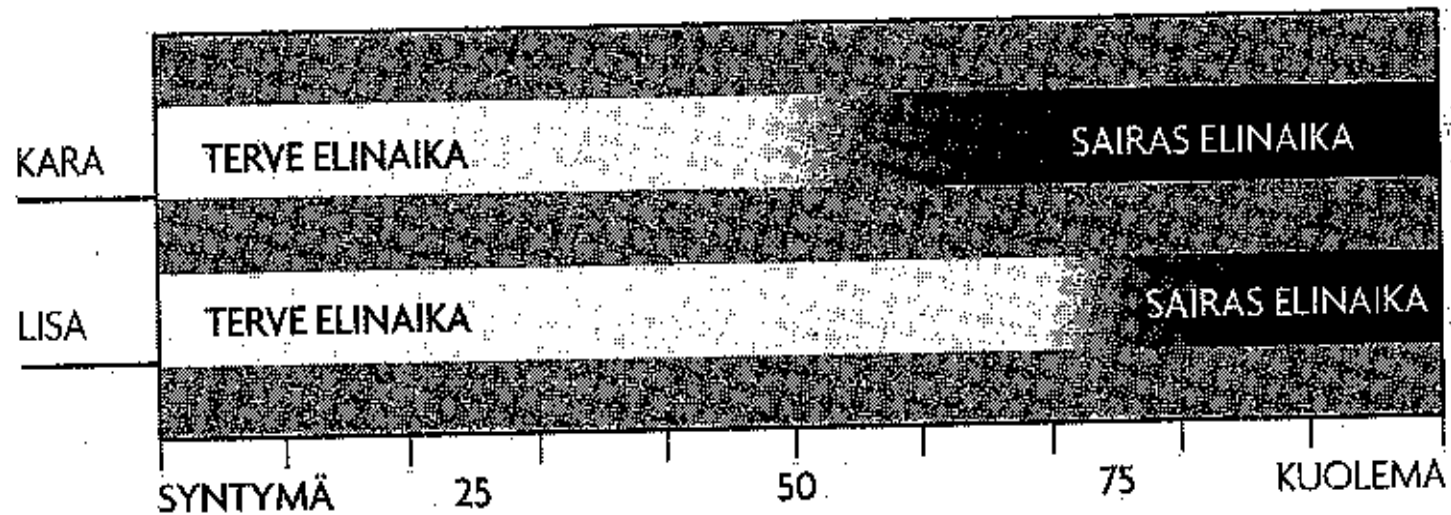
Useat solutyypit uudistuvat terveellä tavalla koko elinikäme.

Telomeerit, niiden pituus ja uudistuminen ovat avainasemassa uudistumisessa.

*Kertomus kaksista telomeereistä*



**Kuva 2: Kromosomin kärkiosissa sijaitsevat telomeerit.** Kaikkien kromosomien kärjissä on DNA-jaksoista koostuva alue, jota suojaa proteiineista muodostuva kalvo. Nämä alueet – telomeerit – on kuvassa esitetty vaaleina. Telomeerit eivät ole kuvassa oikeassa mittasuhteessa, sillä todellisuudessa ne muodostavat alle kymmenestuhannesosan solujen koko DNA:sta. Ne ovat pieni mutta elintärkeä osa kromosomia.



**Kuva 1. Terve elinaika ja sairas elinaika.** Terve elinaika kuvaa odotettavissa olevien terveiden elinvuosien määrää. Sairas elinaika kuvaa vuosia, joina ihmisellä on havaittavissa oleva, elämänlaatua heikentävä sairaus. Lisa ja Kara saattavat kumpikin elää satavuotiaaksi, mutta heidän elämänlaatunsa on varsin erilainen heidän viimeisinä elinvuosinaan.

**Monisairastavuus – sairauksilla on taipumus tulla ryöppynä**



# Solujen vanheneminen vaikuttaa

- Ulkoisesti – Miten vanhalta näytän?
- Sisäisesti – Miten terve olen?
- Henkisesti – Miten vanhaksi tunnen itseni?



# 30 konstia, joilla hillitset ikäääntymistä

1/Heikki  
4.2.2017

**TERVEYS** Geenit määräävät osan elämästämme, mutta biologista vanhenemista voi hidastaa elämäntavoilla ja asenteella.

## Ruokavalio

- Ota oppia aasianlaisesta ruokavaliosta. Käytä perunan sijasta riisiä tai bataattia, juo vihreää teetä ja suosii hedelmiä, etenkin jos mielestäsi tekee makeaa.
- Tutkimusten mukaan maailman pääimpään eläneet oginwalalaiset vanhuksset ovat suosineet lievästi kalorinajoitteista ruokavaliota. Rasvaa he ovat syöneet vähän, ja se on otettu soijasta.
- Käytä lisärasvina C-vitamiinia. C-vitamiini suojaa soluja ja hidastaa ihon vanhenemista.
- Kahvilla on todettu syöpää ehkäiseviä vaikutuksia.
- Syö garsakaalia, joka on erittäin antioksidanttipitoista ja jonka on todettu ehkäisevän syöpää.
- Nauti päivittäin marjoja, etenkin mustikoita. Mustikoiden on huomattu ehkäisevän vanhenemista muun muassa neutraalimalla niin sanottuja vapaita radikaaleja. Musikat nauttavat suojaamaan soluja hapettamiselta ja hidastamaan ikääntymisen vaikutuksia.
- Vältä lisättyä sokeria. Kehon insuliinitason nousu kiihdyttää ikääntymistä.
- Unohda dieetit. Syö monipuolisesti, mutta salli itsellesi myös herkumeluhetkiä.
- Tutkijat pitävät mahdollisena, että luonnollisen kurkuman käyttö voi hidastaa vanhenemista. Kurkuma on vahva antioksidantti.

## Elintavat ja liikunta

- Älä tupakoi. Jos olet jo aloittanut, lopeta. Tupakointi vanhentaa ihoa ennenaikaisesti. Polttaminen lisää merkittävästi keuhkosyövän riskiä.
- Vältä ylimääräistä oleskelua keskikesin aurinkopainisteissa. Auringko vanhentaa ihoa ja lisää ihosyövän riskiä.
- Pidä kolesterolin kurissa. Korkea kolesterolin kasvattaa sydän- ja verisuonitautien sekä ennenaikaisen kuoleman riskiä, mutta myös vanhenemaa. 50-vuotiaiden miesten seurustelututkimus on osoittanut, että korkea kolesterolin ennustaa ennenaikaista demensiaa.
- Liiku 45 minuuttia päivittäin. Liikunta voi olla kävelyä tai jotain raskasta. Tee sitä, mistä nautit eniten. Älä pakota itseäsi lajiin, joka ei tunnu omalta.
- Vältä jatkuvaa istumista. Jos mahdollista, kirjoita tietokoneen ääressä seisten. Jos istat, nousta jaloillelemaan säännöllisesti.
- Nuku riittävästi, mielellään kahdeksan tunnia yössä. Unen määrä on tärkeämpää on sen laatu. Jos et tunne itseäsi virkeäksi aamulla, jokin on pielessä.
- Vältä alkoholia tai käyneitä kofeinudella.
- Karta punaista lihaa.

## Työelämä ja vapaa-aika

- Tutkimusten mukaan vakittainen työ voi pidentää elinikää.
- Pidä yhteyttä ystäviin ja läheisiin. Älä jää yksin.
- Eesi arjesta henkisiä virikkeitä, kuten mieluista harrastusta. Kuorolaulamisen on todettu olevan suotuisaa eliniän odotteen kannalta.
- Aktiivoi aivosoluja tekemällä riskiä tai ratkomaalla matemaattisia tehtäviä.
- Vältä jumittumista samoihin rutiineihin. Kulje joskus vähän uutta reittiä.
- Suhtaudu elämään mahdollisimman optimistisesti. Yritä etsiä positiivista pienistäkin asioista. Vältä kynnistymistä.
- Älä murehdi pikkus asioista. Opettele hymyilemään myös silloin, kun olet yksin.
- Mene aina lääkärin, jos epäilet vakavaa sairautta. Pyri ehkäisemään krooniset taudit tai pitkittyneet sairaudet.
- Älä virokso lääkkeitä.

PAULI REINKAINEN

Lähteet: Helsingin yliopiston geriatrian professori Timo Strandbergin haastattelu, PubMed Central (PMC), Fyysivaltaisen kansallinen terveyskirjasto, WorldHealth.net, Phil Nudd: Power Aging, The Revolutionary Program To Control the Symptoms Of Aging Naturally (2007).

## Myönteisellä näkökulmalla terveempänä eläkkeellä

Itseään ikäistään nuoremmiksi tunteminen osoittaa sopeutumiskykyä ja on yhteydessä yleiseen tyytyväisyyteen, henkilökohtaiseen kasvuun ja ihmissuhteiden laatuun.

Tavoitteletko henkisen ja ruumiillisen kunnan säilymistä mahdollisimman hyvänä mahdollisimman pitkään?

Millaisia vanhat ihmiset ovat?	
tyytymättömiä	optimistisia
toisista riippuvaisia	itsenäisiä
hitaita	elinvoimaisia
heikkoja	itsevarmoja
yksinäisiä	elämänhaluisia
hämmentyneitä	viisaita
haikailevat menneitä	kokevat monenlaisia tunteita
epäluuloisia	pitävät ihmisistä
katkeria	hyväntahtoisia

Vanhuus kannattaa kuvitella mukavaksi, terveeksi ja elämänvoimaiseksi elämänvaiheeksi  
Ikä on vain numeroita!

**Jos suhtaudut vanhenemiseen myönteisesti niin elät todennäköisesti 7,5 vuotta pitempään!**

# Ravinto / Valkuaisaineita riittävästi!

- **3 kertaa päivässä valkuaisaineita = proteiinia** vs. LIHASKATO
- Seniorit tarvitsevat enemmän proteiinia kuin nuoret. Päivittäinen tarve **yli 60-vuotiailla on peräti 60–100 grammaa päivässä**. Siihen pääseminen vaatii jo vähän ponnisteluja ja ruokavalion miettimistä.
- Vähäinen proteiinin saanti kiihdyttää iäkkään lihaskatoa, heikentää vastustuskykyä, hidastaa haavojen paranemista. Se myös lisää väsymyksen ja heikkouden tunnetta.
- *Seniorinfo.fi*: Yksi ikääntymisen merkeistä on lihasmassan kato. Päinvastoin kuin oletetaan, **ikäntyessä proteiinin tarve lisääntyy**. Nuoren aikuisen tarve on noin 0,5-0,8 grammaa painokiloa kohti, **seniori-ihmisen tarve 1 grammaa painokiloa kohden päivittäin**. Ja liikkumattomien vanhusten jopa lähes 2 grammaa
- Monet ikääntyneet eivät pysty ostamaan tai osaa/viitsi ostaa hyvänlaatuista proteiinia kuten pihvilihaa, kanaa, mereneläviä ja kalaa säännöllisesti tyydyttääkseen proteiinien ja merkittävien ravinteiden kuten energian tuotannossa tärkeiden B12, raudan, biotiinin ja foolihapon, saannin, koska nämä ruoka-aineet ovat kalliita.
- **Optimaalinen päivittäinen määrä proteiinia** : Senioreitten ruokavalion tulisi sisältää **proteiinia n. 25-30 gr jokaisella kolmella aterialla päivässä**
- Paljon marjoja, hedelmiä ja vihanneksia
- Maitotuotteet, etenkin rahka, skyr paljon valkuaisaineita
- Kaurapuuro voin kera
- Munakkaat, ensin vihanneksia paistetaan pannulla
- Kalaa, joskus kanaa, harvoin punaista lihaa
- Itsetehtyä ruokaa ..
- Herkuttelua päivittäin
- Vesi on paras janojuoma
- Aamulla tuoretta sitruunamehua
- Vitamiinipilleri päivittäin?

	määrä	proteiinia
Rahka	100gr	9,8 gr
Raejuusto	1,25 dl	12 gr
Jogurtti	1 dl	x gr
Piimä	1 dl	x gr
Maito	2,5 dl	8 gr
Vähärasv. pihvi	100gr	26,9 gr
Kanan rintafilee	1 kpl	30 gr
Kala	100 gr	22 gr
Siankyljys	1 kpl	22 gr
Kananmuna	yksi iso	6 gr
Tofu	2,5 dl	20 gr
Pavut ja linssit	2,5 dl	7-10 gr

## 12 Paras tapa saada entsyymejä

Raa'at käsittelemättömät hedelmät, viljat ja vihannekset ovat kaikista paras tapa hoitaa entsyymien saanti. Tiedän, että useimpien ihmisten on vaikea noudattaa ruokavaliota ja he päätyvät pillereihin. Tätä käsiteltiin edellisessä luvussa. Mutta harkitse ainakin parin muutoksen tekemistä ruokailutavoissasi.

Esimerkiksi tuore appelsiinimehu kuuluu parhaimpiin herkkuihin maan päällä. Tuoreen appelsiinimehun vertaaminen säilöttyyn tai pakastettuun on kuin vertaisi hie-nointa paistia MacDonald'sin hampurilaiseen. Ja sen lisäksi, että tuore appelsiinimehu on gourmet-herkku, se on täynnä entsyymejä. Voit nauttia ja tervehtyä samalla.

Jos pidät salaattia, onnittelen. Saat entsyymejä. Jos et tyydy pelkästään lehtisalaattiin, vaan valmistat salaatin porkkanoista, sipuleista, kaalista, selleristä, iduista ja muista herkuista, sitä parempi. Tai mutustele vain porkkana. Tai omena.

Aloita aamu hedelmillä / *marjoille*

Jos aloitat päiväsi viljatuotteilla, lisää tuore hedelmä. Banaaneja, mansikoita, persikoita, mustikoita. Niissä on entsyymejä. Raa'at (ei paahdetut) vehnänalkioit ovat yksi hyvä vaihtoehto.

Muita runsaasti entsyymejä sisältäviä herkuja ovat guava, viikuna, inkiväärijuuri, parsa, kiwi – itse asiassa melkein kaikki vihannekset ja hedelmät, joita ei ole kuumennettu. Sienet ja pähkinät ovat hyviä entsyymien ja muiden ravinteiden lähteitä, mutta valitettavasti ne sisältävät myös entsyymien ehkäisijöitä.

Tässä on hyvä uutinen: kun siemenet idätetään, entsyymien ehkäisijät tuhoutuvat. Tästä syystä ituja suositellaan

syöpää ehkäisevänä ravintona. Useimmista supermarke-teista voi ostaa idätettyjä siemeniä, kuten pavunsiemeniä.

On toki reilua myöntää, että raaka liha, kala ja siipi-karja sisältävät myös entsyymejä. Ongelmana on, että ne saattavat sisältää myös loisia. En voi suositella niitä ent-syymien lähteenä.

### **Ruoat, joita et pidä kuumennettuina, ovat todellisuudessa kuumennettuja**

Viljasta puheen ollen, et ehkä pidä muroja sinänsä kuu-mennettuina, mutta ne ovat kuumennettuja. Ne valmistetaan niin korkeassa lämpötilassa, että useimmat entsyymit tuhoutuvat. Viljan jauhaminenkin voi aiheuttaa ravinteiden häviämistä, keittämisestä puhumattakaan. Murot (vilja), keksit ja leivokset voivat olla luomua ja niiden yhteydessä voi esiintyä kauniita kuvia linnuista ja kukista pakkauksen päällä, mutta on epätodennäköistä, että ne sisältävät ent-syymejä.

Säilöminen tuhoaa ravinteet. Käsittely ei ainoastaan tu-hoa kaikkia entsyymejä, vaan vähentää suuresti ravinnon vitamiini- ja kivennäispitoisuutta. Entsyymiauktoriteetti tohtori Anthony Cichoke nimittää säilömistä ”entsyymien teurastamoksi”.

Tässä on pieni yksityiskohta entsyymien voimasta: ananaksissa on runsaasti bromelaiinia, joka on suosittu proteiineja syövä ravintolisä. Jos valmistat hyytelöä tuo-reesta ananaksesta, se ei sakeudu, koska bromelaiini liuottaa liivatteen, proteiinin. Jos haluat hyytelön sakeutu-van, sinun on valmistettava se säilötyistä ananaksista, joi-den entsyymit on tuhattu.

### **Pastöroiminen tuhoaa ravinteet**

Cichoke paheksuu kaikenlaista pastörointia, myös mene-telmää, jossa maito tai mehu kuumennetaan vain muuta-maksi sekunniksi. Hän sanoo, että pastöroitu maito ja

# Lisää pähkinöitä?

## Saksanpähkinä

- Pehmeä ja rapea pähkinä, jota käytetään kypsänä ja kokonaisena, rouhittuna tai jauhettuna salaatteihin, pataruokiin, kastikkeisiin ja leivontaan. Läheistä sukua pekaanipähkinälle, jota käytetään saksanpähkinän tavoin. Sisältää hyviä rasvahappoja 56 g/100g, rasvaa 85 %, **proteiineja 9 %** sekä B-vitamiinia.

## Hasselpähkinä

- Voimakkaanmakuinen ja rasvainen pähkinä, joka sopii lisukkeeksi suolaisiin ja makeisiin ruokiin, leivontaan sekä napostelupähkinäksi. Sisältää hyviä rasvahappoja 38 g/100 g, rasvaa 84 %, **proteiineja 9 %** ja B-vitamiinia, erityisesti foolihappoa, sekä E-vitamiinia.

## Cashew

- Pehmeä ja täyteläinen pähkinä, joka on parhaimmillaan naposteluherkkuna. Käytetään sellaisenaan, jauhettuna tai paahdettuna. Sopii erityisesti kasvisruokavalion ja elävän ravinnon täydentäjäksi ja pähkinävoin ja omatekoisen kasvislevitteen raaka-aineeksi. Sisältää hyviä rasvahappoja noin 35 g/100 g, rasvaa yhteensä noin 70 % ja **proteiineja 14 %** sekä B-vitamiinia.

## Maapähkinä

- Voimakkaanmakuinen maapähkinä kuuluu itse asiassa papuihin. Se sopii suolaisiin ruokiin ja antaa maksu esimerkiksi broilerin päälle murskattuna. Käytetään myös kuorrutteissa ja leivonnassa. Paahdetut maapähkinät ja maapähkinävoi ovat tärkeitä makua antavia aineita monissa eteläintialaisissa ja indonesialaisissa kastikkeissa. Sisältää hyviä rasvahappoja noin 29 g/100 g, rasvaa yhteensä noin 70 % ja **proteiineja 14 %** sekä B-vitamiinia ja runsaasti E-vitamiinia.

## Manteli

- Mieto ja makea manteli on marsipaanin ja mantelimassan raaka-aine. Mantelijauheella sakeutetaan keittoja ja lihapatoja ja leivonnassa sitä sekoitetaan vehnäjauhoihin makua tuomaan. Mantelilastuja käytetään myös salaatteihin ja kalaruokiin. Manteliöljy sopii myös salaattiöljyksi. Sisältää hyviä rasvahappoja noin 30 g/100 g, rasvaa yhteensä noin 80 %, **proteiineja 16 %** sekä B-vitamiinia ja runsaasti E-vitamiinia.

*Asiantuntijana ravitsemusterapeutti ja Turun ammattikorkeakoulun lehtori **Annukka Mattinen**.*

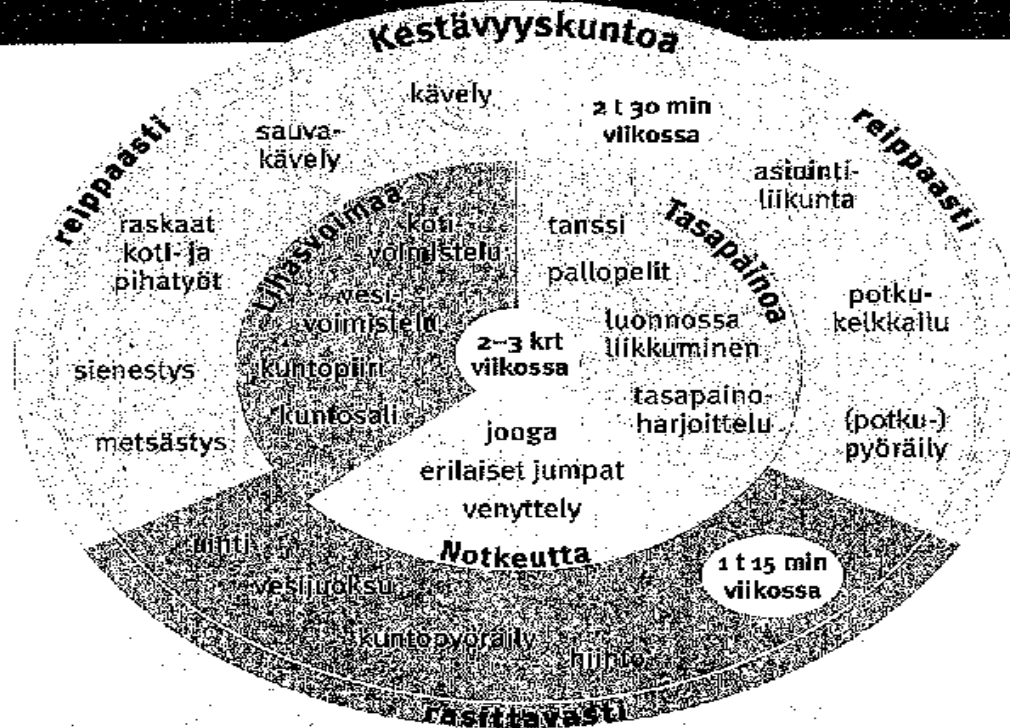
- **Hyvä tietää:** Pähkinät, erityisesti levitteet sekä rikutut, rouhitut tai jauhetut pähkinät, säilyvät huonosti, sillä niiden rasvahapot eltaantuvat helposti. Niinpä pähkinät kannattaa aina säilyttää jääkaapissa.
- Lähde: [https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/ruoka/pahkina\\_on\\_terveyspommi](https://www.hyvaterveys.fi/artikkeli/ruoka/pahkina_on_terveyspommi)

# Liikunta on tärkeätä!

- **Kestävyyuskunto, lihasvoima, tasapaino ja liikkuvuus**
- **Kuntosali, hyppy, halonhakkuu ym**
  - Lihakset tarvitsevat jatkuvasti ärsykettä niveliin säilyäkseen, vähintään 2-3 kertaa viikossa; riskinä senioreilla lihaksiston kato
- **Tasapainon säilyttäminen**
  - Yhdellä jalalla seisten, esim hampaiden harjaus ..
- **Päiväkävely tai jotain liikuntaa päivittäin**
  - Vaikka pitempi kauppalenkki...
  - Pitkäkestoinen rasitus hyvää hengityselämille
- **Omissa suosikkilajeissa säännöllisyys** (kävely, bailatino, tennis, jne)
- **Työpöytänä sähköpöytä ja seisoma-alusta**

# Viikoittainen LIIKUNTAPIIRAKKA

yli 65-vuotiaille



[www.ukkinstituutti.fi/](http://www.ukkinstituutti.fi/)

Paranna **kestävyyskuntoa** liikkumalla säännöllisesti useana päivänä viikossa, yhteensä ainakin 2 t 30 min reippaasti TAI 1 t 15 min rasittavasti.

**LISÄKSI** lisää **lihasvoimaa**  
kehitä **tasapainoa**  
pidä yllä **notkeutta** } ainakin 2 kertaa viikossa.

Monet jummat harjoittavat samanaikaisesti lihasvoimaa, tasapainoa ja notkeutta.

Tasapainoharjoittelu on erityisen tärkeää yli 80-vuotiaille sekä niille, joiden liikkumiskyky on heikentynyt ja/tai jotka ovat kaatuilleet.





Teksti ja kuvat: Juh

Hyvä yöuni, nesteytys ja venyttelyt ovat kaiken pohjana

# Palautuminen kestää läpi vuorokauden

Liikuntasuorituksesta palautumiseen on muutakin kuin vain palautusjuomia tai venyttelyä. Urheilufysiologian asiantuntijan mukaan palautuminen on läpi vuorokauden jatkuva prosessi. Palautumiseen vaikuttavat liikunnan laatu, ravinto ja mahdollinen arjen stressi.

Senior 55+ Terveys 1/2018, s. 60

**P**alautuminen on kilpa- ja huippu-urheilun tutkimuskeskuksen urheilufysiologian asiantuntijan **Esa Hynysen** mukaan osa kuormituksen kokonaishallintaa. Palautuminen jatkuu ihmisellä läpi vuorokauden.

– Tavalliselle liikkujalle palautuminen yksittäisistä harjoituksista ei ole yleensä ongelma. Hyvä palautuminen ei ole avuksi pelkästään lihasjumeissa tai väsymyksessä, vaan auttaa ylipäättään arjessa jaksamisessa.

## Muisti ja oppiminen

Ikääntymisen myötä aivoissa tapahtuu monenlaisia muutoksia. Hermosolujen vähenemisestä johtuen aivokuori ohenee, aivojen tilavuus ja paino pienenevät ja aivoihin kertyy kuona-aineita kuten amyloidia ja lipofuskiinia. Henkisiin toimintoihin näillä normaalin vanhenemisen muutoksilla on kuitenkin vain vähän vaikutusta. Vanhalla iällä aivotoiminnat hidastuvat jonkin verran, esim. asioiden mieleen palauttaminen kestää kauemmin ja myös useaan yhtäaikaiseen asiaan keskittyminen vaikeutuu. (Sulkava 2010)

**Aivot heikkenevät, jos niitä ei käytetä. On hyvä, jos ikääntyneellä on aivoja treenaavia harrastuksia kuten: kuorolaulu, musiikki, matkailu, kulttuuritilaisuudet, lukeminen, ristikot, sudokut, korttipelit, tietokoneen käyttö ja bingo. Muiden ihmisten säännöllinen tapaaminen tekevät aivoille myös hyvää. (Sulkava 2010)**

Television katsominen voi olla passivoivaa. Yksin asumiseen voi liittyä riskejä jäädä omiin oloihin ja olla yksinäinen. Yksipuolinen ja niukka ravitseminen voi aiheuttaa alipainoa. Fyysisen heikkouden lisäksi huono ravitseminen voi aiheuttaa masennusta ja henkistä lamaantumista. Janontunne vaimenee ikääntyessä ja tämä altistaa elimistön nestetasapainon häiriöille. Näitä häiriöitä on mm. sekavuus ja jalkojen kantamattomuus. Suuret alkoholiannokset ovat haitallisia ikääntyville aivoille, mutta pieni määrä alkoholia (esim. pieni lasi punaviiniä tai ruokalusikallinen konjakkia illalla) voi suojata aivoverisuonia. Kahvi aktivoi ja saattaa jopa vähentää dementiariskiä. (Sulkava 2010)

Monet lääkkeet aiheuttavat keskushermostohaittavaikutuksia. Henkisiä voimavaroja voivat heikentää mm. rauhoittavat lääkkeet, nukahtamislääkkeet, vahvat kipulääkkeet, virtsankarkailuun käytettävät lääkkeet ja kortisonilääkkeet. Sydämen vajaatoiminnan hoitoon käytettävät lääkkeet voivat laskea verenpaineen niin alas, että ikääntynyt alkaa kaatuilla, eikä juuri jaksa olla pystyasennossa. (Sulkava 2010)

*Lähde: <http://www.terveysverkko.fi/tietopankki/terveysliikunta/ikaantymisen-vaikutukset-elimistoon/>*

# Henkinen hyvinvointi

- **Optimistit elävät 7 – 8 vuotta pitempään kuin pessimistit**
- Muiden ihmisten seura ja yhteisöllisyys
- Huumorintaju ja nauraminen
- Nukkuminen - riittävä
- Millä mielellä herään?
- Kiitollisuus
- Ilo, rakkaus
- Miten päästän irti (surusta, ihmisistä, jne)
- Mihin haluan päiväni käyttää?
- Hyvät ”huonot” tavat
  
- **Life is short – Eat your Dessert first!**
  - Elämä on lyhyt – Syö jälkiruokasi ensin!

# Mahdollisuuksia

- **Hyvä ryhti .. Tehostaa hengitystä, keuhkot avoinna**
  - Liikkuuko rintakehäsi hengittäessä?
  - Kädet selän takana seisominen/ kulkeminen
  - (mm. Antti Heikkilä)
- **Ei sana ajattelussa–aivot eivät tunnista sitä..**
  - Ei verkkoon tenniksessä ... Osut verkkoon
  - Älä liho...liho!
- **Tavoite.. Huomio vain lopputulokseen positiivisen kautta**
  - Sallin asioiden tapahtua, mielikuva lopputuloksesta
  - Mitä toivon niin siihen huomio!
- **Hieronta... kuukausittain** vaikuttaa rentouttavasti
- **Ikääntyminen tuo positiivisia ominaisuuksia** kuten tunteiden säätely, arjen ongelmanratkaisu ja asioiden suhteellistava ajattelu

# Promethease



Search

Main Blood PGx

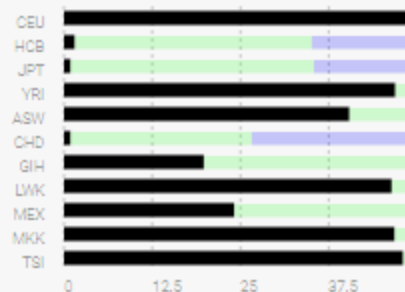
## rs3758391(C;C)

**Normal (worse) aging.** This is the less beneficial version of the SIRT1 longevity gene, which doesn't extend lifespan. It is normal in non-Asians. It has more cognitive decline with age. Taking resveratrol is also believed to increase longevity via the SIRT1 gene, so it might (or might not) be possible to mitigate this with resveratrol supplements or some other SIRT1 activator.

rs3758391, a SNP in the SIRT1 gene, has been reported to potentially have some role in either longevity, or with higher statistical significance, better cognitive function in older individuals. SIRT1 is thought to regulate neuronal metabolism and survival in response to stress, and the equivalent gene in other species influences maximal life span. The study reporting improved cognition for carriers of rs3758391(T) alleles was based on over 1,000 Finnish adults over the age of 85, and a weak trend towards lower cardiovascular disease was also reported for this allele.

[more info](#)

Bad	Repute
2	Magnitude
54.9%	Frequency



4	Count
(C;C)	690383_Autosc sults_20180505 sv.gz
(C;C)	37_I_Grohn_Ch 20180505.csv.g

# YHTEENVETO

## KAIKKI LIITTYY KAIKKEEN: miten vaikutamme toistemme soluihin

Ihminen on tiettyyn aikaan ja paikkaan sijoittunut osa maailmankaikkeudeksi kutsuttua kokonaisuutta. Hän kokee itsensä, ajatuksensa ja tunteensa erillisinä kaikesta muusta, mikä on eräänlainen tajunnan luoma optinen harha. Tämä harha on kuin vankila, joka pitää meidät kiinni omissa haluissamme ja kiintymyksessä, jota suomme vain muutamille lähimmillemme. Meidän pitää murtautua ulos vankilasta ja laajentaa myötätunnon kehäämme niin, että se kattaa kaikki elävät olennot ja koko luomakunnan kauneudessaan. Kukaan ei pysty siihen täydellisesti, mutta jos tavoittelu on osa vapautumista ja sisäisen turvallisuudentunteen perusta.

— Lainaus Albert Einsteinilta *New York Timesissa*  
29. maaliskuuta 1972

Toivomme sinulle tervettä ja pitkää ikää. Elämäntavat, mielen-terveys ja ympäristö vaikuttavat ruumiilliseen terveyteen, se ei ole mikään uusi tieto. Utta on se, että näiden tekijöiden vaikutus yltää telomeereihin asti ja jopa sukupolvelta toiselle, mikä vahvistaa niiden merkityksen ja tekee telomeerien viestistä niin tärkeän. Geenit ovat kuin tietokoneen mekaaniset osat, annettu

Lämpimät kiitokset  
osallistumisestanne ja  
kärsivällisyydestänne!

*Ja Ullalle erikoiskiitos!*

## **TELOMEERIMANIFESTI**

Solujesi terveys heijastuu niin mielesi, kehosi kuin koko yhteisösikin hyvinvoinnissa. Luettelemme nyt telomeerien huoltamiseen liittyvät osa-alueet, jotka käsityksemme mukaan voivat tervehdyttää koko maailmaakin:

### **Huolla telomeerejäsi henkisesti**

- Mieti, mitkä asiat aiheuttavat sinulle jatkuvaa, voimakasta stressiä. Mihin niistä voisit puuttua?
- Opettele näkemään uhkat haasteena.
- Opettele tuntemaan enemmän myötätuntoa itseäsi ja toisia kohtaan.
- Ala harrastaa jotakin virkistävää.
- Opettele tiedostamaan ajatuksesi ja keskittymään. Tietoisuus avaa oven hyvinvoinnille.

### **Huolla telomeerejäsi ruumiillisesti**

- Ole aktiivinen.
- Kehitä itsellesi sopivat nukkumaanmenorituaalit, jotka edistävät virkistävään ja pitkään uneen vaipumista.
- Syö tietoisesti, niin saat hillittyä ylensyömistä ja panet ruoanhimon kurliin.
- Syö telomeerien terveyttä kohentavaa ruokaa, joka on valmistettu puhtaista raaka-aineista ja sisältää omega-3-rasvahappoja. Unohda pekoni.



## Yhdistä telomeerisi

- Tee tilaa yhteydelle: luovu älylaitteista osaksi päivää.
- Panosta hyviin, läheisiin ystävyys-suhteisiin.
- Anna lapsille huomiota ja sopiva määrä hyvää stressiä.
- Kehitä asuinalueesi sosiaalista pääomaa. Auta tuntemattomia.
- Muista vihreät arvot. Vietä aikaa luonnossa.
- Kun annat ihmisille huomiota tietoisesti, ihmissuhteesi kukoistavat. Huomion antaminen on lahja.

## Hoida yhteisösi ja koko maailman telomeerejä

- Paranna odottavien äitien terveystalvuuja.
- Suojele lapsia väkivallalta ja muilta traumaailta, jotka vaurioittavat telomeerejä.
- Vähennä epätasa-arvoa.
- Poista myrkkijä paikallisesti ja maailmanlaajuisesti.
- Vaikuta elintarviketuotantoon, jotta kaikkien saatavilla olisi tuoretta, terveellistä ja edullista ruokaa.

*Yhteiskuntamme tulevaa terveyttä muovataan juuri nyt. Osa terveydestä voidaan mitata telomeerien emäspareina.*

# Voinko vaikuttaa ikäntymiseeni/nuorena pysymiseeni?

- Taustani/kiinnostukseni
- Miksi mieltä sitä?
- Yhä suosituampi tutkimusaihe kaikkialla, koska se on vahvistuvia megatrendejä
  - Tieteellinen tutkimus ja sen tulokset
  - Kokemusperäinen tieto...
  - Yhteiskunnan ja ympäristön arvot ja arvostukset
  - **Oma tieto/havainnot ja tunne**

# Miten ikäännyn?

- **Ikääntyminen on jatkuva prosessi**
  - Jokaisella erilainen, yksilöllinen
  - Jokainen voi vaikuttaa ikääntymiseensä
  - Ikääntyneitä ihmisiä ( 60 +) on maailmassa jatkuvasti kasvava määrä
- **Maailman muutosvauhti kiihtyy**
  - Myös tieteessä ja taloudessa
  - Nautinko uuden oppimisesta?
- **Oma tavoitteeni on ikääntyä kuin hyvä viini – parantua iän mukana**

# Miten kauan haluan elää?

- Mikä on oma tavoitteeni?
  - Mistä se tulee?
  - Haaveet ja esikuvat?
  - Miten se palvelee minua?
    - Entä läheisiäni?
- Mitkä asiat ovat minulle tärkeitä?
- Mihin haluan panostaa?

# Jatkoviitteitä suosituksiin ????

- <https://plus.iltalehti.fi/30-konstia-%E2%80%A8joilla-hillitset-%E2%80%A8ikaantymista/>
- <https://www.menaiset.fi/avainsana/ikaantyminen>

# Ikääntymisen määrittely

Tautilähtöinen vs. terveyslähtöinen lähestymistapa

## Koska vanhuus alkaa?

**Tilastollisesti** Suomessa ikääntyneiksi luokitellaan 65 vuotta täyttäneet henkilöt. Luokittelu perustuu siihen, että 65 vuotta on yleinen eläkeikä. Kaikkien hyväksymää määritelmää sille, milloin vanhuus alkaa, ei kuitenkaan ole, koska tilastollinen ikääntymiskäsitys ei ole ainoa tulkinta vanhuudesta.

**Toimintakykyyn perustuva ikääntymiskäsitys määrittää vanhuuden alkavaksi vasta 75 vuoden iässä, ja vain joka kolmas 70-74-vuotias pitää itseään vanhana.** Iällä onkin useita erilaisia merkityksiä: **biologinen, fysiologinen, psykologinen, sosiaalinen ja subjektiivinen ikä ovat saman ilmiön erilaisia ulottuvuuksia.**

**Kronologinen ikä** on kalenteri-ikä kurtumista. **Biologinen ja fysiologinen ikä** kertovat ihmisen kunnosta. **Subjektiivinen ja kulttuurinen ikä** määrittyvät taas omien tunteiden ja yhteisön odotusten mukaisesti. Ihminen voi vanheta iän erilaisilla merkitystasoilla eri tavoin.

## Mitä vanhuus tarkoittaa?

Vaikka iällä on monia merkityksiä, länsimaissa käsitys vanhuuden alkamisesta ja etenemisestä perustuu usein lääketieteelliseen ja biologiseen näkökulmaan. **Tämän näkökulman ongelmana on, että se korostaa ikääntymisen ja toimintakyvyn laskun välistä suhdetta (vanhuus on yhtä kuin sairaus).** Tässä ns. tautilähtöisessä viitekehyksessä ikääntymistä tarkastellaan ensisijaisesti toiminnanvajausten kehitymisprosessina.

**Tautilähtöisen lähestymistavan jonkinlaisena vastakohtana voidaan nähdä ns. terveyslähtöinen lähestymistapa, joka korostaa mahdollisuutta toimintakyvyn kehittämiseen myös vanhuusiässä.** Sen mukaan toimintakykyä kehittämällä voidaan välttää monia ikääntymiseen liittyviä toiminnanvajavuuksia ja raihnaisuuden muotoja. Se kannustaa kuntouttavaan ja toimintakykyä ylläpitävään toimintaan elämän kaikissa vaiheissa, myös vanhuudessa.

# Paras ON VIELÄ EDESSÄ?

Tutkimusten mukaan vanhuus on aina noin 15 vuoden päässä. Ikää kertyy kaikille, mutta jokainen vanhenee omaa tahtiaan. Mitä hyvää vanhenemisestä voi löytyä?



**"N**uorena en osannut ajatella, kuinka kivaa on vanhana", totei vastaja Me-lehden lukijakyselyssä. Hänen mielestään vanhana saa olla vapaasti oma itsensä.

Nuoret eivät tiedä, millä vanhoista tuntuu, mutta sitä eivät tiedä kaikki vanhat itseskään, sillä heidänkin mielestään vanhuus on vasta edessäpäin. Kahdeksankymppinen ja sitä vanhempi kokee sisimmässään olevansa se sama tyttö tai poika, joka on aina ollut.

Me-lehden lukijoiden mielestä vanha on 80-vuotias. Muissa tutkimuksissa ihmiset ovat läistä riippumatta arvioineet vanhoiksi 15 vuotta itseään vanhemmat. Iäkäsien jyväs-kylälaisten parissa tehty Iloviireit-projekti kuitenkin paljasti, että 80 vuotta täyttäneet eivät koe elävänsä vanhuutta, vaan aivan tavallista elämää.

- Ne ovat niitä toisia, jotka vanhenevat, se ei koske meitä. Näin monet kokevat, sanoo professori, gerontologi **Eino Heikkinen**.

Kävi muuten ilmi, että Iloviireit-tutkimuksen ihmiset kokivat tulleensa vanhoiksi 85-vuotiaana.

*On luotava olosuhteet,  
joissa ihmiset voivat  
ikäntyä rauhassa ja  
vanheta pelotta.*

Gerontologi Eino Heikkinen

## IKÄ ERI ASIA KUIN VANHUUS

Vanhuuden määritelmä joustaa. Eino Heikkinen muistuttaa, että pari vuosikymmentä elettiin aikaa, jolloin vanhuksina pidettiin 40-45 vuotta täyttäneitä.

Satavuotias ei enää ole harvinaisuus ja heidän määränsä lisääntyy tulevaisuudessa. Nykyiset kahdeksankymppiset ovat samankuntoisia kuin seitsemänkymppiset ennen.

Fyysiset voimat alkavat vähetä keskimäärin kuusikymppisenä, jolloin ihmiset kokevat palautuvansa rasituksesta entistä hitaammin ja väsyvänsä helpommin.

Kalenteri-ikä kertyy kaikille samaa tahtia, mutta ihmiset vanhenevat aivan eri nopeuksilla. 80-vuotiaissa on sekä pitkämatkanjuoksijoita että vuodepotilaita.

- Kalenteri-ikä ei sovi yhteiseksi nimitykseksi. Erilaisuus lisääntyy iän mukana niin, että 80-vuotiaat ovat keskenään yhtä erilaisia kuin vaikkapa 60- ja 80-vuotiaat ikäryhminä.

- Professori Eino Heikkinen on täyttänyt vastikään 77 vuotta. Työ gerontologina antaa hänelle mahdollisuuden tarkastella omaakin ikääntymistään armatilaisen näkökulmasta. Hän on edelleen mukana tutkimustyössä, viime syksynä ilmestynyt tuorein kansainvälinen tieteellinen julkaisu, jossa hän on ensimmäisenä kirjoittajana.

- En koe eläväni vanhuutta. Ikääntymistäni pidän tutkimusmatkana, jossa kohtaan tai sitten en kohtaa tutkimuksessa esim tulleita asiota.

## VANHENE PELOTTA

Me-lehden teemakyselyssä lukijotta pyydettiin kertomaan omin sanoin vanhenemisen hyviä puolia. Vastauksia tuli runsaasti, 14 423 henkilöä. Vastaajista suurin osa oli itse 30-64-vuotiaita.

”

87-vuotias isoäitini, sanoi nauraen, kun lääkärit kysyivät, mikä on pitkän ikänne salaisuus, että "se ei ole enää salaisuus, jos sen kerron!

Kokkakappaan tuli seniorikansalainen (mies) ja huikkasi iloisesti ovelta tulevansa ostamaan isänpäiväkukkia. Mielestäni ajattelin, että kyllä isä on jo pölvän päällä! Kävi ilmi että tämä seniori on satavuotias ja halusi ostaa pojalleen isänpäiväkukat. Poikakin taist olla reippaasti yli 70.

100-vuotias lady ostoksilla, tyylikkäästi pukeutunut jakkupukuun ja hattuun, kasvotiltaan iloinen ilme.

88-vuotias, joka lupasi ostaa erään asian ensi vuonna esille taloyhtiön kokouksessa.

Mummoni on 87-vuotias, käy edelleen kuntosalilla ja ajaa autoa. Jokunen vuosi sitten sairain Teneriffalta viestin, että hän on lähdessä bailaamaan, kun matkakumppanit jo vedettyivät hotellihuoneistinsa.

”

me 4/2016





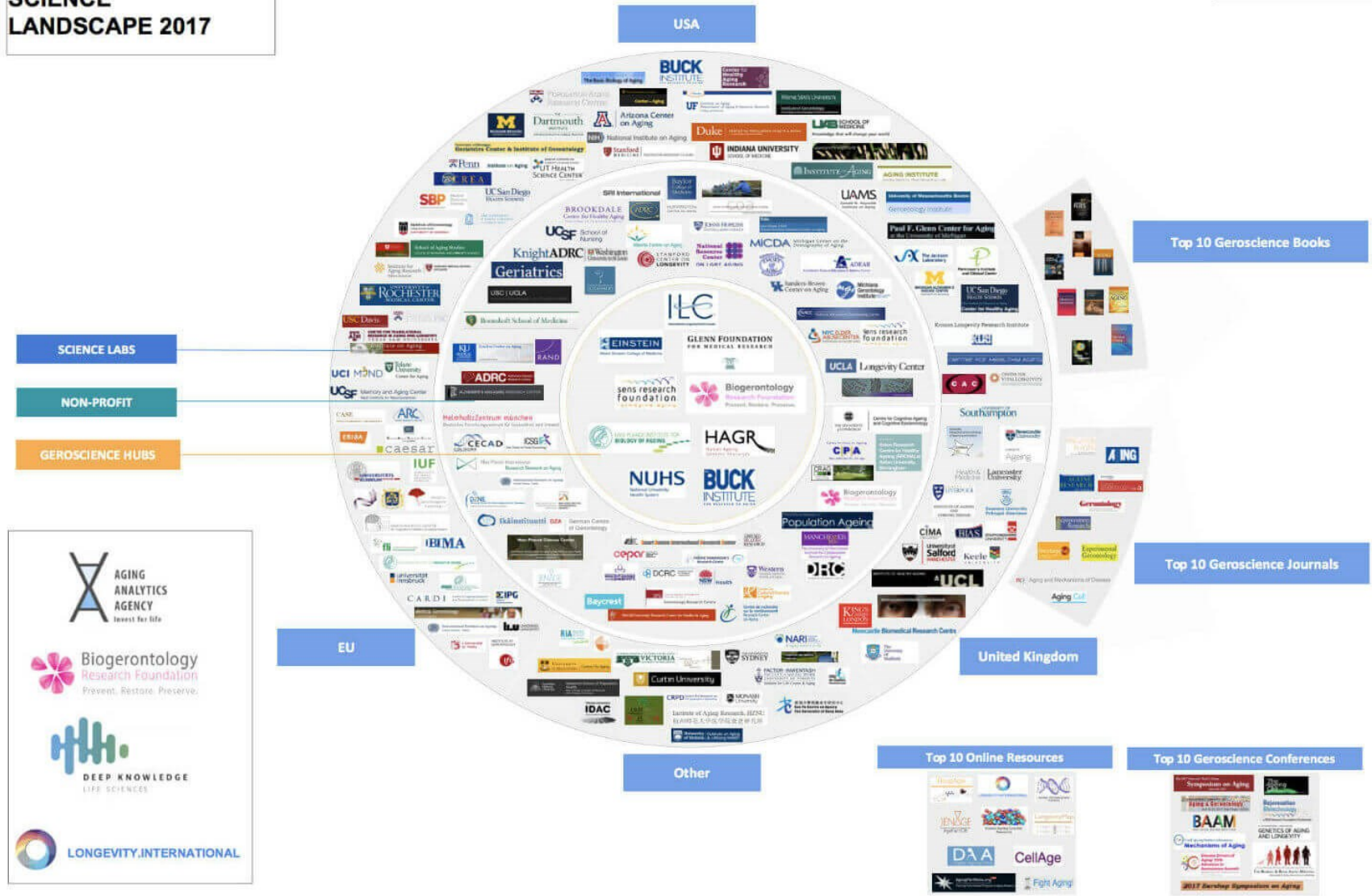
# Solujen vanheneminen vaikuttaa

- Ulkoisesti – Miten vanhalta näytän?
- Sisäisesti – Miten terve olen?
- Henkisesti – Miten vanhaksi tunnen itseni?

**Muuttamalla näkökulmaani voin vaikuttaa:**

**Ikääntyminen kannattaa kokea mukavana,  
terveenä ja elinvoimaisena vaiheena!**

# GLOBAL LONGEVITY SCIENCE LANDSCAPE 2017



- SCIENCE LABS
- NON-PROFIT
- GEROSCIENCE HUBS

AGING ANALYTICS AGENCY  
Invest for life

Biogerontology Research Foundation  
Prevent. Restore. Preserve.

DEEP KNOWLEDGE  
LIFE SCIENCES

LONGEVITY.INTERNATIONAL

## Top 10 Geroscience Books

## Top 10 Geroscience Journals

## Top 10 Online Resources

## Top 10 Geroscience Conferences

Top 10 Online Resources:

- ThinkAge
- JENVE
- DAA
- CellAge
- Fight Aging

Top 10 Geroscience Conferences:

- Springer on Aging
- Age & Geriatrics
- BAAM
- GENETICS OF AGING AND LONGEVITY
- 2017 Workshop Symposium on Aging

## The Aging Globe

The global population is rapidly aging. And our medical and social systems aren't ready to handle this oncoming "[silver tsunami](#)."

Take the medical field. Many age-related diseases such as Alzheimer's lack effective treatment options. Others, including high blood pressure, stroke, lung or heart problems, require continuous medication and monitoring, placing enormous strain on medical resources.

What's more, because disease risk rises exponentially with age, medical care for the elderly becomes a game of whack-a-mole: curing any individual disease such as cancer only increases healthy lifespan by [two to three years](#) before another one hits.

**That's why in recent years there's been [increasing support](#) for turning the focus to the root of the problem: aging. Rather than tackling individual diseases, geroscience aims to add healthy years to our lifespan—[extending "healthspan,"](#) so to speak.**

Despite this relative consensus, the field still faces a roadblock. The US FDA does not yet recognize aging as a *bona fide* disease. Without such a designation, scientists are banned from testing potential interventions for aging in clinical trials (that said, many have used alternate measures such as [age-related biomarkers](#) or [Alzheimer's symptoms](#) as a proxy).

Luckily, the FDA's stance is set to change. The promising anti-aging drug metformin, for example, [is already in clinical trials](#), examining its effect on a variety of age-related symptoms and diseases. This report, and others to follow, may help push progress along.

## Elinikä[[muokkaa](#) | [muokkaa wikitekstiä](#)]

---

Erytisesti kehittyneissä maissa ihmisten keskimääräinen elinikä on pidentynyt viime vuosikymmeninä voimakkaasti, mikä osaltaan on vaikuttanut väestönkasvun kiihtymiseen. Kuitenkaan yksittäisen ihmisen enimmäiselinikä ei ole ratkaisevasti kasvanut. **Nykyisin pidetään maksimissaan saavutettavissa olevana rajana 120-125 ikävuotta**, koska perintötekijöistä johtuvia elämän mittaan vaikuttaviin tekijöihin ei ainakaan nykylääketieteen keinoin kyetä vaikuttamaan. Sen sijaan vanhenemisen edistymistä on mahdollista hidastaa monin tavoin, kuten kuntoilemalla sekä mielen vireyttä ylläpitämällä henkisten ponnistelujen ja sosiaalisen aktiivisuuden keinoin. Vanheneminen on kuitenkin hyvin yksilöllinen ilmiö.

## Eliniän piteneminen, terveys ja hoivamenot[[muokkaa](#) | [muokkaa wikitekstiä](#)]

Eliniän pidentymisen lisäksi myös ihmisten terveys on parantunut ja hoivan tarve on siirtynyt myöhemmille elinvuosille. Toisaalta yli 85-vuotiaana toimintakyky usein heikkenee ja iän myötä muistisairaudet lisääntyvät. Kuitenkin esimerkiksi Etelä-Karjalan sairaanhoitopiirissä 94 % yli 75-vuotiaista asuu kotonaan. <sup>[2]</sup>

Hoitomenojen kasvu selittyy osittain väestönkasvulla ja ikärakenteen vanhentumisena, osittain hoidon laadun paranemisena mm. teknologian kehityksen ansiosta. Muilla kuin kaikkein vanhimmilla potilailla kuolemaa edeltävät kustannukset (mallinnuksessa viimeinen vuosi) ovat moninkertaisia muihin kustannuksiin verrattuna. <sup>[3]</sup>

## Katso myös[[muokkaa](#) | [muokkaa wikitekstiä](#)]

---

- [Vanhuus](#)
- [Biologinen kuolemattomuus](#)
- 

*Lähde: <https://fi.wikipedia.org/wiki/Vanheneminen>*

# Haluatko näyttää 60-vuotiaana 40-vuotiaalta? Tutkijat kertovat kuusi konstia, joiden avulla se on mahdollista

Mari Markkanen 16.10.2017

Telomeerit nauttivat valoisasta elämänsenteestä.

Näytätkö ikäistäsi nuoremalta? Onnea, telomeerisi voivat pitkästi!

Telomeerit, siis mikä?

No tietenkin kromosomiesi päissä toistuvat DNA-kejut, jotka suojaavat soluja vanhenemiselta. Ne toimivat vähän samaan tapaan kuin kengännauhojen muovipäät suojaavat nauhoja ripsaantumiselta.

Tutkijoiden mukaan telomeerit vaikuttavat oleellisesti ihmisten ikääntymiseen. Käytännössä mitä pidemmät telomeerit, sitä terveempi ja nuorekkaampi ihminen on.

Viime vuosina telomeeritutkimus on ollut vilkasta, ja nyt lääketieteen Nobel-voittaja, tutkija **Elizabeth Blackburn** on yhdessä kollegansa **Elissa Epelin** kanssa koornut tuloksista kansantajuisen opuksen. *Pitkän ja hyvän elämän biologia*-kirja väittää, että pystymme omilla valinnoillamme hillitsemään solujemme vanhenemista yllättävän paljon.

Jos peilistä katsoo väsähtänyt nassu, eikä ei tutkijoiden mukaan ole peilissä. Sen sijaan väkä on telomeereissa. Blackburn ja Epel todellakin vakuuttavat lukijansa siitä, että jokaisen on otettava vastuu telomeereistään. Näin tekemällä omaan ikääntymiseensä voi myös vaikuttaa.

**Jos haluat olla vireä vielä satavuotiaanakin, Blackburnin ja Epelin mukaan kannattaa tehdä näin:**

**Vältä stressiä.**

**Ehkäise masennusta, eli meditoi, joogaa, hölkkää.**

**Karta sokeria.**

**Vältätele eläinrasvoja.**

**Muista d-vitamiini.**

**Säilytä valoisa elämänsenne! Vihaisen kyynikon telomeerit ne vasta tynkiä ovatkin.**

Me Naiset lehden tiivistelmä!  
Elizabeth Blackburn (Nobel 2009),  
Elissa Epel  
**Pitkän ja hyvän elämän biologia**  
Telomeerit ja terveys

## The Aging Globe

The global ready to handle this oncoming “[silver tsunami](#).”

Take the medical field. Many age-related diseases such as Alzheimer’s lack effective treatment options. Others, including high blood pressure, stroke, lung or heart problems, require continuous medication and monitoring, placing enormous strain on medical resources.

What’s more, because disease risk rises exponentially with age, medical care for the elderly becomes a game of whack-a-mole: curing any individual disease such as cancer only increases healthy lifespan by [two to three years](#) before another one hits.

That’s why in recent years there’s been [increasing support](#) for turning the focus to the root of the problem: aging. Rather than tackling individual diseases, geroscience aims to add healthy years to our lifespan—[extending “healthspan,”](#) so to speak.

Despite this relative consensus, the field still faces a roadblock. The US FDA does not yet recognize aging as a *bona fide* disease. Without such a designation, scientists are banned from testing potential interventions for aging in clinical trials (that said, many have used alternate measures such as [age-related biomarkers](#) or [Alzheimer’s symptoms](#) as a proxy).

Luckily, the FDA’s stance is set to change. The promising anti-aging drug metformin, for example, [is already in clinical trials](#), examining its effect on a variety of age-related symptoms and diseases. This report, and others to follow, may help push progress along.

## Biomedical Gerontology

The causes of aging are complex, stubborn, and not all clear.

But the report lays out two main streams of intervention with already promising results.

The first is to understand the root causes of aging and stop them before damage accumulates. It's like meddling with cogs and other inner workings of a clock to slow it down, the authors say.

The report lays out several treatments to keep an eye on.

Geroprotective drugs is a big one. Often repurposed from drugs already on the market, these traditional small molecule drugs target a wide variety of metabolic pathways that play a role in aging. Think anti-oxidants, anti-inflammatory, and drugs that mimic caloric restriction, a proven way to extend healthspan in animal models.

More exciting are the emerging technologies. One is nanotechnology. Nanoparticles of carbon, "bucky-balls," for example, [have already been shown](#) to fight viral infections and dangerous ion particles, as well as stimulate the immune system and extend lifespan in mice ([though others question the validity of the results](#)).

Blood is another promising, if surprising, fountain of youth: recent studies found that molecules in the blood of the young rejuvenate the [heart](#), [brain](#), and [muscles](#) of aged rodents, though many of these findings have yet to be replicated.

## Rejuvenation Biotechnology

The second approach is repair and maintenance.

Rather than meddling with inner clockwork, here we force back the hands of a clock to set it back. The main example? Stem cell therapy.

This type of approach would especially benefit the brain, which harbors small, scattered numbers of stem cells that deplete with age. For neurodegenerative diseases like Alzheimer's, in which neurons progressively die off, stem cell therapy could in theory replace those lost cells and mend those broken circuits.

Once a blue-sky idea, the discovery of induced pluripotent stem cells (iPSCs), where scientists can turn skin and other mature cells back into a stem-like state, hugely propelled the field into near reality. But to date, stem cells haven't been widely adopted in clinics.

It's "a toolkit of highly innovative, highly invasive technologies with clinical trials still a great many years off," the authors [say](#).

But there is a silver lining. The boom in 3D tissue printing offers an alternative approach to stem cells in replacing aging organs. [Recent investment](#) from the [Methuselah Foundation](#) and other institutions suggests interest remains high despite still being a ways from mainstream use.



Perhaps not, the authors [say](#). But we do have defenses: the technologies outlined in the report, though still immature, could one day stop the oncoming tidal wave in its tracks.

Now we just have to bring them out of the lab and into the real world. To push the transition along, the team launched [Longevity.International](#), an online meeting ground that unites various stakeholders in the industry.

By providing scientists, entrepreneurs, investors, and policy-makers a platform for learning and discussion, the authors [say](#), we may finally generate enough drive to implement our defenses against aging. The war has begun.

Read the report in full [here](#), and watch out for others coming soon [here](#). The second part of the report profiles 650 (!!!) longevity-focused research hubs, non-profits, scientists, conferences, and literature. It's an enormously helpful resource—totally worth keeping it in your back pocket for future reference.

Image Credit: [Worraket](#) / [Shutterstock.com](#)

<http://playersearch.win/pdfdata/pdf4.pdf> raportti



Bertil Marklund

## Voi hyvin ja elä pidempään

10 vinkkiä

Miten saat terveen ja pitkän elämän? Mikä merkitys on geneeillä, mikä elämäntavoilla?

Pienetkin elämäntapamuutokset voivat auttaa ihmistä voimaan hyvin ja elämään jopa 10 vuotta pidempään. Lääkäriin asiantuntemuksella kirjoitettu opas on helppolukuinen ja selkeä. Se antaa 10 vinkkiä, joiden aiheet vaihtelevat liikunnasta, unesta ja ravinnosta suun terveyteen, myönteiseen elämänsenteeeseen ja ihmissuhteiden tärkeyteen.

ISBN: 9789511309048

Kääntäjä: Pia Salo

Julkaisu-aika: 2017

135 sivua

Ruotsinkielinen alkuteos

10 Tips -- Må bättre och lev 10 år längre

Copyright © Bertil Marklund 2016

Published by agreement with Ahlander Agency

Suomenkielinen laitos © Kustannusosakeyhtiö Otava 2017

ISBN 978-951-1-30904-8

## Sisällys

Johdanto	7
Mitkä tekijät vaikuttavat elinikään?	11
1. Liikunnan merkitys	21
2. Varaa aikaa palautumiseen	33
3. Uni vahvistaa	43
4. Nauti auringosta kohtuudella	51
5. Syö itsesi terveeksi	59
6. Valitse oikea juoma	81
7. Seuraa painoasi	91
8. Terve suu lisää hyvinvointia	101
9. Opi optimistiksi	107
10. Tarvitsemme toisiamme	115
Aloita jo tänään	123
Tietopohja, lähteet ja kiitokset	125

## Mielenhuollon aakkoset

---

**A.** Työllistä aivoja. Tartu uusiin haasteisiin.

**B.** Älä tuhlaa aikaa jatkuvaan tavaroiden etsimiseen. Päätä avaimille, kännykälle ja muille tärkeille tavaroille paikka, johon laitat ne aina kotiin tullessasi.

**C.** Kun jotain epämiellyttävää tapahtuu, kokeile vaihtaa näkökulmaa ja keskittyä tilanteen tarjoamiin mahdollisuuksiin.

**D.** Yritä hyväksyä se, mitä on tapahtunut. Älä tuhlaa aikaa ja voimia harmitteluun ja märehtimiseen.

**E.** Pidä huoli, että sinulla on joku, jota tarvitset, ja joku, joka tarvitsee sinua.

**F.** Harjoita myötätuntoa.

**G.** Hakeudu eri-ikäisten seuraan. Naura ja liiku niin usein kuin voit.

➤ Lähde: Marja Saarenheimo: Vanhenemisen taito (Vastapaino 2017)

Näillä vinkeillä

# ELÄT PITKÄÄN

Suomalaiset elävät vanhemmiksi kuin koskaan aiemmin.  
Kun suomalainen nainen eli vielä 1940-luvun alussa keskimäärin  
62 vuotta, on naisten elinajanodote tänään lähes 84 vuotta.  
Terveen ja pitkän elämän voi saavuttaa monin keinoin.

TEKSTI KAJSA SANDIN KUVITUS ERIK NYLUND

**O**kinawan saarella Japanissa elävät maailman pitkäikäisimmät naiset. Okinawa kuuluu niin sanottuihin sinisiin vyöhykkeisiin eli alueisiin, missä huomattavan moni elää yli satavuotiaaksi. Sinisiin vyöhykkeisiin kuuluvat myös Sardinian vuoret Italiassa, Nicoyan niemimaa Costa Ricassa, Loma Linda Kaliforniassa ja Vitsjön ympäristö Smoolannissa Ruotsissa. Miksi näillä alueilla sitten eletään terveenä ja niin pitkään?

Svenska Dagbladet -lehden tiedotmittaja Henrik Ennart on vierailut sinisillä vyöhykkeillä. Hän on kirjoittanut kirjan *Aldrandes gåta*, joka käsittelee pitkään elinikään johtavia elintapoja. Pitkään ikään liittyy hänen mukaansa neljä tekijää.

– Ensimmäinen on ruoka. Ruokaa syödään näillä alueilla kohtuullisesti, ruoka on hyvää ja vaihtelevaa – pääasiassa vihannuksia - ja raaka-aineet ovat tuoreita. Asukkailla ei ole raskaita liikuntaharrastuksia, mutta he pitävät itsensä jatkuvasti liikkeellä esimerkiksi pienimuotoisella maanviljelyllä. Heillä on myös sosiaalinen verkosto. Neljäs tekijä on tavoite ja merkitys: työskenteleä ei lopeteta 65-vuotiaana vaan jatketaan erilaisten projektien parissa.

Geenien vaikutus elinikään on noin

25%. Noin 75% osuuteen on siis mahdollista vaikuttaa itse. Ennartin mukaan ravinnon merkitystä korostetaan usein liikaa.

– Kaikesta huolimatta se on vain yksi neljästä tekijästä. Tärkeintä on kokonaisuus.

**LIIKUNTAAN PÄTEE** sanonta "parempi myöhään kuin ei milloinkaan". Näyttää myös siltä, että vanhempana on vieläkin tärkeämpää liikkua kuin nuorena.

– Jos pitäisi valita, kannattaisi liikkua elämän myöhemmällä puoliskolla, sanoo Ennart.

2014 syntyneiden suomalaisten poikien keskimääräinen elinajanodote on 78,2 ja tyttöjen 83,9 vuotta. 30 vuodessa poikien elinajanodote on pidentynyt 7,7 ja tyttöjen 5,1 vuodella. Elinajanodote on kasvanut Suomessa tasaisesti nälkävuosien päättymisen jälkeen.

Ennartin mukaan kasvua selittää ennen kaikkea halu parempaan ja tur-

**"Pitkä ikä ei ole pelkästään jonkin tietyn ruokavalion ansiota. Kokonaisuus ratkaisee."**

vallisempaan elämään sekä tietomäärän lisääntyminen. Kyse on laajasta joukosta tekijöistä, aina paremmasta sairaanhoidosta pyöräilykypärän käyttöön.

Mutta miten on mahdollista, että sama kehitys tulee jatkumaan? Suomessa eletään hyvin eri tavalla kuin sinisillä vyöhykkeillä. Arki koostuu istumatyöstä, stressistä ja liiasta syömisestä.

– Kannattaa muistaa, että kaikilla sukupolvilla on omat kompastuskivensä. Nykyiset 90-100-vuotiaat kuuluvat sukupolveen, jossa melkein kaikki polttivat. Joitakin ongelmia pystymme ratkaisemaan ja todennäköisesti sen teemme. Esimerkiksi ravinnosta ja terveydestä tiedetään jo paljon enemmän kuin ennen.

**JAPANI ON JOHTANUT** ikäliigaa jo yli 30 vuotta. Ennart kertoo Ruotsin olevan Japanin haastaja. Hän sanoo, että tämä johtuu ennen kaikkea siitä, että ruotsalaiset miehet ovat yhä terveempiä. Ruotsalaisilla 50-vuotiailla miehillä ja naisilla onkin edessään eniten terveitä elinvuosia koko Euroopassa.

Noudattamalla elintapoja, joita noudatetaan myös sinisillä vyöhykkeillä, mahdollisuudet elää pidempään paranevat.

– Okinawan pitkäikäisimmät eivät löydy vanhoista kalastajakylistä vaan suurimman kaupungin omakotilähiöstä. He ovat hyvin koulutettua keskiluokkaa, jotka pyrkivät ottamaan mallia siitä, miten ennen elettiin. Se tuntuu toimivan.

## SINISET VYÖHYKKEET



- neen jättes!

# Personal Brainer

## SISÄLLYS

Tiina Huttu & Reidar Wasenius  
WSOY 2016

6 Esipuhe: Aivotreenibuumin aallonharjalla

### LUKU I Huolla ja terästä

- 11 Aivotaidot ovat tärkeintä  
pääomaasi
- 22 Ahkera käyttö suojaa  
ruostumiselta
- 35 Liika stressi kuluttaa
- 39 Uni ja liikunta rakentavat aivoja
- 41 Mieliruoka ravitsee ja suojaa
- 49 Millaisesta treenistä hyödyt eniten

### LUKU II Trimmaa tiedonkäsittelyä – pysy skarpina

- 51 Eero Eläkeläisen aivotreeni
- 54 Ylläty uusista elämyksistä
- 57 Haasta uusilla taidoilla
- 64 Muista muistia  
– harjoittele havaitsemaan
- 69 Pysy ääriarajoillasi digipeleillä
- 84 Luovi uusille uomille

### LUKU III Säädä päätäsi – toimi tarkoituksenmukaisemmin

- 95 Ulla Uraohjuksen aivotreeni
- 98 Johda itseäsi taitavammin
- 100 Tarkkaile itseäsi biopalautteen avulla
- 106 Ohjaa fokusta – hallitse stressiä
- 116 Keskity ja tiedosta
- 119 Ruoki motivaatiota  
– kasvata itsekuriasi
- 125 Opi taitavammasi päättäjäksi

### LUKU IV Harjoitusohjelma

- 135 Personal Brainer auttaa alkuu
- 142 Uudistumisharjoitukset
- 160 Tiedonkäsittelyharjoitukset
- 180 Läsnaoloharjoitukset
- 192 Priorisoimisharjoitukset
- 212 Sanasto
- 213 Linkit
- 214 Lähteet

Haluan ennen muuta kiittää lämpimästi Tiina Huttua, jonka ansiosta kirja projekti toteutui. Iso kiitos myös kustannustoimittaja Ilona Räihälle. Tiinan ja Ilonan ammattitaidon ansiosta kirja projekti saatiin etenemään suunnitellusti ja maaliin niin, että kirja ilmestyi Aivo-  
viikolla 2016. Suurkiitos Tuija Nurmirannalle ja Päivi Kuosmaselle siitä, että he uskoivat minuun ja pääsin WSOY:n kirjailijaksi.

Lopuksi kiitän poikaani Williamia ja muita läheisiäni siitä, että he jaksoivat ymmärtää minua, kun uppouduin kuulokkeet korvillani tietokoneen ääreen kymmeniksi tunneiksi. Teidän kaikkien myötävaikutuksesta olen nyt vihdoinkin päässyt vauhtiin tämän alan kirjailijana, mistä olen todella onnellinen.

Helsingissä 27.1.2016  
Reidar

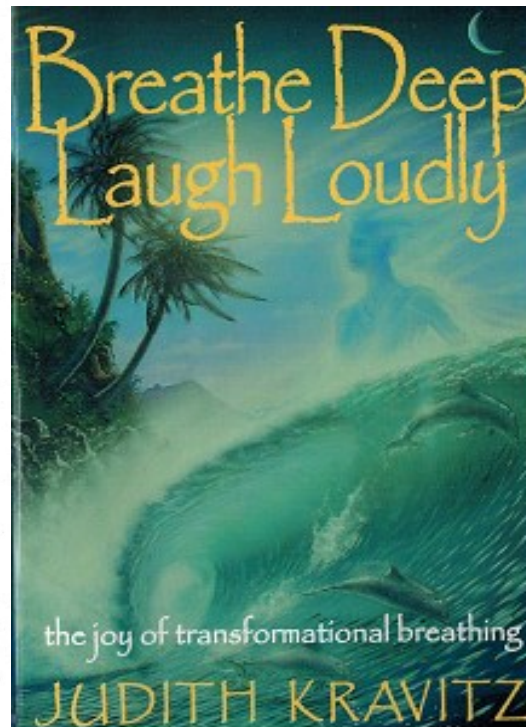
Hengityksen ja  
Mielen hallinnan/ mietiskelyn  
vaikutukset

# **Breathe Deep, Laugh Loudly**

The Joy of Transformational Breathing

Judith Kravitz

**Free Breath Press**



# HYGGEMANIFESTI

---



## 1. TUNNELMA

*Vähennä valaistusta.*



## 2. LÄSNÄOLO

*Ole tässä ja nyt. Sammuta puhelin.*



## 3. NAUTINTO

*Kahvi, suklaa, keksit, leivokset, makeiset. Nam!*



## 4. TASA-ARVOISUUS

*"Me" ennen "minää". Jakakaa tehtävät ja "puhe aika".*



## 5. KIITOLLISUUS

*Ole kiitollinen. Tätä parempaa ei ehkä voi olla.*



## 7. MUKAVUUS

*Ota mukava asento. Pidä tauko. Kyse on rentoutumisesta.*



## 9. YHTEENKUULUVUUS

*Rakenna suhteita ja yhteisiä tarinoita. "Muistatko, kun me...?"*



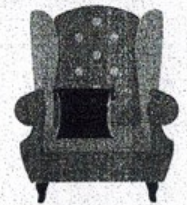
## 6. HARMONIA

*Kyseessä ei ole kilpailu. Pidämme sinusta jo. Ei ole tarpeen kehuskella saavutuksillaan.*



## 8. VÄLIRAUHA

*Ei draamaa. Keskustellaan politiikasta joskus toiste.*



## 10. SUOJA

*Tämä on heimosi. Tämä on rauhan ja turvallisuuden paikka.*

*Hygge kirja 2017 / taustat*



Teksti: Terhi Niinimäki

Sosiaaliset verkostot ja talous kuntoon

# Valmiina eläkkeelle

Kun kauan odotettu eläke vihdoinkin koittaa, voi se tuoda mukanaan yllättäviä haasteita, jos ei niihin ole valmistautunut etukäteen. Toiveita ja käytännönasioita kannattaakin pohtia jo etukäteen. Vertaistuki on tärkeässä asemassa haasteita läpikäydessä ja yhdistysten kautta voi löytyä uusi sosiaalinen verkosto, joka pitää aktiivisena.

Seniori 55+ Terveys 1/2018

**E**läkkeelle jäämistä odotetaan usein innokkaasti ja todetaan, että sitten en tee mitään. Jonkin aikaa tekemättömyys voikin olla mukavaa, mutta pitkän päälle se voi alkaa ahdistaa.

– Ei kukaan jaksaa katsella loputtomiin Suomi-filmejä. Kannattaa miettiä jo etukäteen, millaista on jäädä eläkkeelle ja millaisia odotuksia sille asettaa, kertoo SPR:n Täyttää elämää eläkkeellä -hankkeen projektikoordinaattori **Merja Joro**.

Suomessa on tällä hetkellä lähes 1,3





Päivittäinen istumisesi yhteensä: 5t

## Viikottainen liikkumisesi

Onnittelut! Sinulle kertyy suositusten mukainen määrä liikuntaa terveyden ylläpitämiseksi.

Paranna **kestävyysskuntoa** liikkumalla useana päivänä viikossa yhteensä ainakin 2 x 30 min reippaasti tai 1 x 15 minuuttia rasittavasti. Lisäksi kohenna **lihaskuntoa** ja kehitä **liikehallintaa** ainakin 2 kertaa viikossa.

Jos haluat lisää liikkumistasi, se tuo vielä enemmän terveyshyötyjä.

[Lue lisää kestävyyskunnan merkityksestä.](#)

## Päivittäinen istumisesi

Päivittäiselle istumiselle ei ole määritelty ylärajaa, mutta lämän hetken tiedon mukaan seitsemää tuntia pidetään maksimina.

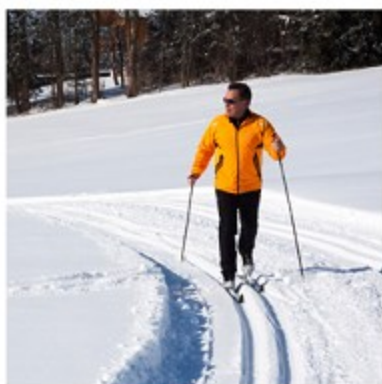
Suuri osa istumisesta kertyy yleensä työpäivän ja koulupäivän aikana. Niiden vastapainoksi olisi hyvä lahtaa vapaa-ajalla liikkeelle.

Rajoita omavalintainen istumisesi (tv:n katsominen, muu viihdemediä) enintään kahteen tuntiin päivässä. Tauota istumistasi aina kun voit, mieluiten puolen tunnin välein.

[Keinoja paikallaanolon vähentämiseen](#)



## Ydinosaaminen



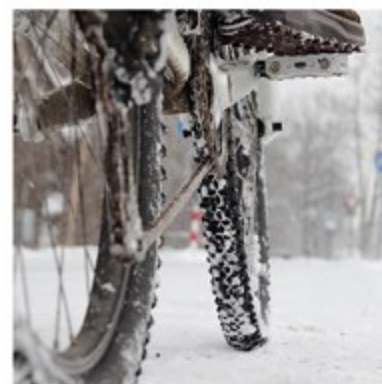
Fyysisen aktiivisuuden, liikkumattomuuden ja kunnan seuranta



Istumisen vähentäminen



Liikunta lääkkeenä



Liikkumisen turvallisuus

## Poimintoja



Kuukauden tarjous: säästä



Verkkoluentoja liikkeen



Ikiliike-ohjaajakoulutus alkaa



Uni vahvemmin mukaan