

## Liikunta alentaa haitallista LDL- kolesterolia

**O**ulun yliopiston tutkimusryhmän professoreiden **Timo Jämsä** ja **Juhani Leppäluoto** (emeritus) johdolla toteuttama laaja tutkimussarja aloitettiin vuonna 2001 ja siinä selvitettiin ensiksi, minkälaista liikuntaa tulisi harjoittaa luukadon eli osteoporoosin ehkäisyssä. Luuliikuntatutkimus on saanut merkittävää kansainvälistä huomiota.

Samasta tutkimussarjasta selvitettiin myöhemmin liikuntaharjoittelun vaikutuksia sydän- ja verisuonitautien tärkeimpään riskitekijään veren kolesteroliin. **Tutkimuksessa käytettiin apuvälineenä** suomalaisen liikuntateknologia-alan yrityksen Newtest Oy:n kehittämää mittaria, jolla pystytään mittaamaan päivittäisen liikunnan vaikutus haitalliseen LDL-kolesteroliin.

Liikuntatutkimus kesti 12 kuukautta ja siihen osallistui 80 vapaaehtoista oululaista 35 – 40 -vuotiaasta naista. Osallistujat jaettiin harjoittelu- ja kontrolliryhmään. Harjoitteluryhmän liikunta koostui aerobicityyppisestä liikunnasta, kun taas kontrolliryhmä jatkoi normaaleja toimintojaan.

Harjoitteluryhmä suoritti ohjattua liikuntaa 2 – 3 kertaa viikossa. Päivittäisen liikunnan laatu ja määrä rekisteröitiin liikuntamittarilla, jonka avulla liikunnan intensiteetti (g-arvot) ja määrä (askelten tai hyppyjen lukumäärä) analysoitiin. Tutkimuksen päähavainto on se, että kun liikunnan intensiteetti ja toistot ylittävät tietyt raja-arvot, kolesterolitasot laskevat 10 - 15 %. Tämä on selvästi parempi tulos kuin aiemmin esitetty 3 - 5 % tutkimuksissa, joissa liikuntaa ei ole pystytty tarkasti kontrolloimaan.

Kolesterolipitoisuuksien lasku oli voimakkainta, kun liikunnan intensiteetti oli välillä 1.1 – 2.4 g ja kun näiden suoritteiden lukumäärä ylitti 600 päivässä. Tämä vastaa tyypillistä jumppaa tai hölkkää. Kävely ei tämän tutkimuksen mukaan ollut riittävää kolesterolin alentamiseksi.

Tutkimuksen tulokset sisältyvät LL **Aki Vainionpään** väitöskirjaan. Tutkimustulosten perusteella pystytään optimoimaan ja kohdistamaan sydän- ja verisuonitautien ennaltaehkäisevää liikuntaa entistä tarkemmin. ●

**Aikaisemmin ei ole tarkasti tiedetty, mikä on kolesterolia alentavan liikunnan riittävä taso. Nyt Oulun yliopiston fysiologian ja lääketieteen tekniikan laitosten sekä Oulun Diakonissalaitoksen tekemän liikuntatutkimuksen tulosten perusteella on voitu osoittaa, että tietyn tyyppinen ja -kestoinen liikunta alentaa haitallista LDL-kolesterolia huomattavasti.**



**HUMAN TOOL®**  
**-Tasapainoistuin**



Liikettä..

ovh 149,-

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

**Liike on lääkettä !**

**HUMAN TOOL-Tasapainoistuin** korjaa istuma-asennon ja antaa tervehdyttävän liikkeen selälle. Uusi suomalainen innovaatio mullistaa istumisen.



**Etsimme lisää jälleenmyyjiä !**  
Limingoja Oy, [info@humantool.fi](mailto:info@humantool.fi)  
puh.09-452 4649

Made in Finland  
PATENT PEND.