

SYDÄNTERVEYS KANNATTAA – neljänesmiljoona suomalaista on välttynyt sydänkuolemalta

Jos sydän- ja verisuonitautien kuolleisuus olisi pysynyt 1970-luvun alun tasolla, olisi Suomessa kuollut 243.000 alle 75-vuotiasta enemmän kuin reilun kolmenkymmenen vuoden aikana on tapahtunut. Tämän osoittaa Kansanterveyslaitoksen tuore arvio, jonka mukaan sydän- ja verisuonitautien väheneminen kolmen vuosikymmenen aikana on pelastanut vuoteen 2006 mennessä kaikkiaan 126.000 työikäisen (35–64-vuotiaat) ja 117.000 65-74 -vuotiaan suomalaisen hengen. Vuotuinen työikäisten sydänkuolleisuus on tähän mennessä vähentynyt 80 prosenttia.

Pelkästään viime vuonna olisi 1970-luvun tasolla sattunut noin 14.000 sydän- ja verisuonitautikuolemaa enemmän. Vakavia, mutta ei kuolemaan päätyneitä kohtauksia olisi lisäksi ollut ainakin kaksinkertainen määrä. Nämä laskelmat muistuttavat, että terveyden edistäminen ja sairauksien ennaltaehkäisy on ylivoimaisesti tehokkain tapa edistää väestön terveyttä ja lisätä terveitä elinvuosia.

Sydänterveyden edistäminen sekä sydän- ja verisuonisairauksien ehkäisy – terveellinen ruokavalio, liikunta ja ylipainon välttäminen sekä savuttomuus – ovat koko väestön terveyden kulmakiviä. Suomen tulokset ovat myös kansainvälisesti vahva näyttö ehkäisyn suurista mahdollisuuksista.

Maailman Sydänjärjestö (World Heart Federation) ja Suomen Sydänliitto kehottavat Sydänpäivänä meitä arvioimaan oma riskimme sairastua sydän- ja verisuonitauteihin teemana Know your risk – Tunne arvosi. Erityistä huomiota järjestöt kiinnittävät kohonneen verenpaineen aiheuttamaan, usein huomaamatta jäävään riskiin.

SYDÄNYSTÄVÄLLINEN RUOKAVALIO AVAINASEMASSA – hälyyttiset hämmentävät

Viimeaikaisessa ravintokeskustelussa, joka koskee varsinkin hiilihydraatteja, rasvoja ja ns. Atkinsin dieettiä, on tärkeä erottaa toisistaan laihdutusdieetit ja terveyden kannalta suositeltavat dieetit. Ei ole epäilystäkään, etteikö ns. Atkinsin dieetillä ja monilla muillakin dieeteillä voi – ainakin jonkin aikaa – laihtua. Tärkeä on kuitenkin ravinnon vaikutus kaikkiin tärkeimpiin terveyden riskitekijöihin.

On kovin vaikea ottaa esille joitakin yksittäisiä tutkimuksia suositusten takaa. Suositukset pohjautuvat yksimielisiin asiantuntijayhteenvetoihin tuhansista tutkimuksista. Konkreettisia pohjina ovat pohjoismaiset ravitsemus-suositukset ja WHO:n suositukset. Tähänastisten suositusten suhteen on todettava, että ilmeisesti olemme olleet varsin oikealla tiellä, kun sydän- ja verisuonitautikuolleisuuden lasku Suomessa on viimeisten parinkymmenen vuoden aikana ollut suunnilleen maailman suurin.

Kun puhutaan rasvoista ja hiilihydraateista, on tärkeää puhua niiden laadusta. Rasvojen suhteen tyydyttyneillä rasvoilla (eläinrasvat, kovetetut kasvisrasvat) on monia haitallisia vaikutuksia, kun taas tyydyttymättömällä rasvoilla (kasvi- ja kalaöljyt) on paljon terveydelle hyödyllisiä vaikutuksia. Samoin hiilihydraattien kohdalla ns. kompleksit hiilihydraatit (täysjyväviljatuotteet, kasvikset ym.) ovat suositeltavaa perusravintoa, kun taas sokerit ovat haitallisia.

On tärkeää, että terveellisen ruokavalion perusta luodaan lapsuudesta ja nuoruudesta alkaen. Tässä ovat niin kodit kuin koulu keskeisessä asemassa. Sydänliitto haluaa kunnallisvaalikeskustelussa muistuttaa kunnallisen päätöksenteon vastuusta kouluruokailun ja koulun kasvatustehtävän suhteen.