

# IHMISEN VITAALISUUS

**Edellisessä osassa käsitelimme ihmisen vitaalisuutta ja asetimme siinä kysymyksen, että onko vitaalisuutesi ja terveyteesi merkitystä millä alueella asut Suomessa tai millaisessa ympäristössä elät tai mihin ryhmittymään kuulut. Yritämme tällä kertaa löytää vastausta tähän.**

**TEKSTI: RAINER NYMAN**



### Mikä ihmeen Pohjanmaa...

50-70 luvulla oli Pohjanmaalla monta suhteellisen suurta kuljetusliikettä. Osuus verrattuna muun maan kuljetusliikkeisiin oli joko suurempi tai ainakin näkyvämpi. 50-60-luvuilla oli mukana sellaisia nimiä kuin Aspås, Fredman, Käcko, Langers, Lillträsk, Lindqvist & Malm, Nyholm, Sand, Siili, Smeds, Widjeskog, Wiljamsson, Åkerholm jne. Näiden kuljetusliikkeiden autot olivat tuttu näky niin 2- kuin 3-tien käyttäjille.

Kaikki sen ajan kuljetusyrittäjät olivat tosiyrittäjiä, joiden työsuoritus oli valtava ja selvästi suurempi kuin mitä se on tänä päivänä. Mutta miksi pohjanmaalaiset kuljetusyrittäjät menestyivät vähän paremmin kuin muut? Kun kuulin dosentti **Markku T Hyypän** esitelmän tekemästään tutkimuksesta, syntyi

ahaa-elämys ja asia alkoi kiinnostaa enemmänkin.

Dosentti Hyypän tutkimus koski ns. ruotsinkielistä rannikkoaluetta Kristiinankaupungista Kokkolaan (ks. kartta), jota verrataan Pohjanlahden ns. suomenkielisiin alueisiin niin etelässä kuin pohjoisessa sekä varsinaiseen Manner-Suomeen.

Pohjanmaan ruotsinkielisellä alueella eletään keskimäärin yhtä vanhoiksi kuin Japanissa, Islannissa ja Ahvenanmaalla – naiset 82 ja miehet 77 vuotiaiksi. Tämä Suomen ruotsinkielinen väestö kuuluu maailman pitkäikäisimpiin ihmisiin. Ruotsinkieliset miehet kuolevat yhdeksän vuotta ja naiset melkein viisi vuotta vanhempina kuin suomenkieliset samalla seudulla. Missään muualla Euroopassa ei ole todettu, että vähemmistö eläisi enemmistöstä terveemmin ja pitempään. Keski-ikä ruotsinkielinen

jatkaa terveenä töissä 2-3 vuotta sen jälkeen kun suomenkielinen on siirtynyt työkyvyttömyyseläkkeelle. Kelan työkyvyttömyyseläketilastoissa Vaasan läänin kunnista 19 parasta sijaa menee ruotsinkielisille kunnille.

Kun Kelan tutkimus- ja kehitysyksikössä on tutkittu asiaa tarkemmin on todettu, että perimän osalta kolme neljästä Pohjanmaan ruotsinkielisistä omaa samanlaisen perimän kuin muut suomalaiset, joten sen vaikutus on varsin pieni. Luonto ei myöskään poikkeaa merkittävästi, koska vertailualueet sijaitsevat niin etelä- kuin pohjoispuolella rannikkoalueella.

Pohjanlahden ruotsinkielisten miesten terveys ei voi myöskään johtua merikalansyönnestä, sillä heti kielirajan takana samalla rannikolla samoja kaloja syövät suomenkieliset miehet kuolevat 4-5 vuotta nuorempina.

Myöskään tupakoinnissa ei tiettävästi ole suuria eroja, joten tupakanpolton vaikutus ei selitä miesten kuolleisuuden alueellisia eroja.

Sen sijaan syömis- ja juomiskulttuuri on ruotsinkielisellä Pohjanmaalla erilaista kuin muualla Suomessa.

Pidot, juhlat ja yhdessäolo kuuluvat suomenruotsalaiseen perinteeseen. Juominen ei ole humalahakuista. Suomenkielinen juo humalahakuisesti ja vihapäissään tarttuu herkästi kättä pitempään. Seuraukset näkyvät tauti- ja kuolleisuustilastoissa. Ruotsinkieliset juovat kyllä viinaa ainakin yhtä paljon, mutta humalahakuisesti kolme kertaa harvemmin kuin suomenkieliset.

Verenpaineissa ei tiettävästi myöskään ole merkittäviä eroja ruotsinkielisten ja suomenkielisten miesten välillä.

Koulutustaso ruotsinkielisten ryhmässä on



lähes samanlainen kuin suomenkielisessä. Varallisuusasteessa ei myöskään ole eroja, suurimmat ryhmät ovat pienviljelijät ja kalastajat eli vastaavanlaiset kuin suomenkielisessä vertailuryhmässä.

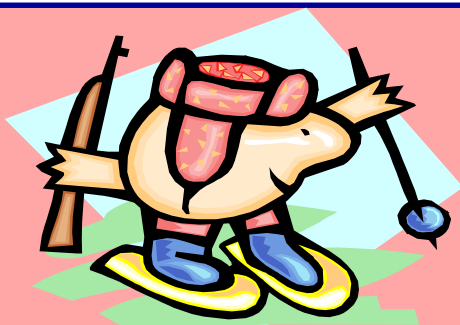
Alueen ruotsinkieliset suomalaiset osaavat ruotsinkielien lisäksi myös suomea, vaikka joillakin se on hive- nen kankeaa. Kaksikielisyiden ansiosta he pystyvät hyvin seuraamaan niin Suomen kuin Ruotsin TV/radion informaatio – kulttuuri-ohjelmaa. Eri tietolähteiden analysointi ja erilaisten kulttuurien läheinen seuranta vahvistaa varmaankin alueen henkilöiden itsetuntoa.

Syyt pitkäikäisyyteen ja terveempään elämään eivät siis johdu perimästä, luonnosta, ravinnosta, nautinto-aineista, koulutuksesta tai taloudesta. Mutta mistä suurin ero sitten syntyy?

Tutkimusten mukaan ruotsinkielisten miesten itsetunto on vahvempi kuin suomenkielisten. Ruotsinkielisellä alueella ihmisillä on ihmissuhteita, joihin turvaudutaan. Ihmissuhteet syntyvät sosiaaliverkostosta, johon kuuluu urheilu- ym. seuroja, harrastuspiirejä, kylätoimikuntia, Martta-yhdistykset, vapaa palokunnat ym. Alueen ihmisille on rakentunut sosiaalinen pääoma, josta saadaan sääntöjä, toimintamalleja ja siihen kuuluva sidosryhmä, joka opettaa näitä eri sääntöjä ja toimintamalleja.

Yksinkertaisena yhteenvedona voisi todeta, että Pohjanmaan ruotsinkieliset ovat duurikansaa, kun taas suomenkieliset ovat mollikansaa. Kun kuuntelee alueen lauluja, niin huomaat tämän kulttuurieron.

*Lähteet: Dosentti Markku T. Hyypän tutkimukset*



### **Vielä kertauksena ne 10 käskyä**

Muistathan ne 10 käskyä edellisistä artikkeleista?

Jos et, niin tässä ne ovat uudestaan:

·**ÄLÄ POLTA**

·**JOS JUOT, JUO KOHTUULLISESTI**

·**SYÖ KUNNOLLINEN AAMIAINEN**

·**VÄLTÄ TURHIA VÄLIPALOJA ATERIOIDEN VÄLISSÄ JA VÄLTÄ ILTASYÖNTIÄ**

·**VÄLTÄ SOKERIA JA SUOLAA NIIN PALJON KUIN MAHDOLLISTA**

·**PIDÄ PAINOSI NORMAALINA**

·**PIDÄ HUOLI, ETTÄ SUOLESI TOIMII**

·**NUKU NOIN KAHDEKSAN TUNTIA JOKA YÖ**

·**KUNTOILE SÄÄNNÖLLISESTI**

·**OLE POSITIIVINEN**

## **TERVE NUPPI JAKSAA!** **Haaste 60-tonnin keikalle mukaan**

Olen 37-vuotias varasto- ja kuljetusalalla kohta tavalla tai toisella 20 vuotta ahertanut mieshenkilö. Rahtarin epä säännölliset elämäntavat, tupakointi/tupakoinnin lopettaminen, kaikenlainen sekoilu aikanaan ja sen jälkeen “akottuminen” ja hyvä sapuska muokkasivat minusta lähes 140 kiloisen punaniskan. Selkä alkoi ilmoitella syksyllä 2001 väsymystään iskiäksen oirein, jalkojen nivelet ilmoittivat tuhansin salamoin viestiään. Kuormatilaan kiipeäminen ja ennen kaikkea sieltä alas “pudottautuminen” saivat lähes taiteellisia piirteitä viime aikoina ennen kuin tulini järkiini.

Syksyllä 2001 lukuisien sairaslomien jälkeen ja terveydenhuollon kautta “arvauskeskuksen” lääkäri antoi lähteen ortopedille. Helmikuussa 2002 ortopedi antoi B-lausunnon ja pääsin ylipainoisten Tules-kuntoutuskurssille Hopeaniemen kuntoparantolaan, Vihtiin. Laitoksen kahden viikon hoitajakson aikana syvennyimme kevyempiin elämäntapoihin ja tutustuimme kaloritaulukoihin. Kohdallani vaadittiin täydellistä elämäntapojen muutosta, mikäli haluaisin vielä jatkaa alalla tai yleensä työssäni yli 40-50 ikäiseksi. Minulle laadittiin henkilökohtainen ruokavaliosuunnitelma ja tutkittiin asiantuntijoiden kanssa mikä liikuntamuoto minulle sopisi. Kurssin alkaessa painoni oli 138,8 kg ja verenpainelukemat 152/96.

Syömällä ruokavalion mukaisesti ja harrastamalla kä-

velyä, joitakin palloilulajeja sekä hieman pyöriä alkoi painoni pudota tasaisesti, joidenkin mielestä jopa liiankin nopeasti. Yhtäkaikki kesäkuun alussa saavutin alhaisimman painoni sitten 1980-luvun – 119,3 kg. Nyt painoni on vakiintunut näihin lukemiin päivittäin syödyn ravinnon määrästä riippuen. Mikäli olen kotona punnitsen itseni joka ilta ja työmatkoista riippuen vähintään kerran viikossa. Vaa’an viisari seilaa 119-121 kg:n välillä. Painon puuttaminen on nyt hidastunut ja olen harjoitellut sen hallintaa näissä lukemissa.

Olipahan mistä ottaa ja olen nyt kyllä viimesykyysiin verrattuna ainutlaatuinen. Salilla 20 kg:n “limppu” tuntuu hervottomalta ja varsinkin kun sitä ajattelee mukaansa jatkuvasti kannettavaaksi. Sokerittomat, vähärasvaiset ja ennen kaikkea “jyrsijän” apetta – niistä se löytyi ja ajan oloon niistä opin oikein tykkäämään. Voin taata, ettei raskaimmankaan nyytinraatajan tai TIR-miehen tarvitse olla nälissään, vaikka yhtäkaikki nälästäänkin on hyötyä ja sen tunteen oppii sietämään.

Kannustan kaikkia kookkaita kollegoja samaan savotetaan. Kaikilla elämän alueilla saavutetaan uusia ulottuvuuksia kun tehdään tulosta.

Kaikille tiellä liikkuville alasta riippumatta, turvallista matkaa ja hyvää syksyn jatketta.

Terveisin jnro 990973 Esa-Pekka Karvinen