

Miten pääsee eroon vyötärörasvasta?

Asiantuntija vastaa. Toimittaja-juontaja Hanna Sumaria askarruttavat liikuntaan ja painonhallintaan liittyvät kysymykset. Hän haluaa myös tietää, milloin on syytä aloittaa verenpainelääkitys.

TEKSTI EMILIA SALORANTA KUVA JAAKKO JASKARI

Voiko jalan poikittaiskaaren laskeuman, johon liittyy myös alkava vaivaisenluu, korjata jumppaamalla?

Väasteista tai alkavaa jalkaterän kuormitusvirettä voi hoitaa vahvistamalla nilkkaa ja jalkatehän lihaksia. Vahvistavan jumpan lisäksi kannattaa kiinnittää huomiota kenkävalintaan ja pyrkiä suosimaan alia korkoja ja riittävän leveälestisiä kenkälä.

Jos verenpaine on tasoa 85/140, onko syytä aloittaa verenpainelääkitys?

Mikäli verenpainelukemat ovat vain lievästi yllä ja merkittäviä liittännäissairauksia ei ole to- u, verenpainetta hoidetaan ensisijaisesti elintala. Niitä ovat terveellinen ruokavalio, säännölliliikunta ja painonhallinta.

Mikä on paras tapa vähentää keskivartaloon kertyvää rasvaa, kun ruokavalio on kunnossa eikä ylipainoa ole? Polvivamman takia ei esimerkiksi juosta, mutta tavoitteena on litteä.

Vatsaonteloon voi kertyä liikaa rasvaa, vaikka painonhallituksen perusteella paino on vielä normaali. Tällöin liikarasva vyötäröllä voi aiheuttaa sairauksia. Suoraa rasvaa vyötärönsä kasvaneen, kannattaa mitata vyötärön ympäryys, vaikka vaa'an mukaan ei vielä ole ylipainoinen. Jos vyötärön ympäryys osoittuu liian suureksi, sen pienentäminen muutaman kymmenen kilon laihduttamisella on terveyden kannalta hyödyllistä.

Vyötärölihavuuden vähentäminen aerobispainotteisella liikunnalla ei ole yhtä tehokasta kuin vyötärölihavuuden täsmähoitoa. On todettu, että liikunta vähentää epäterveellistä vatsaonteloon kertyvää rasvaa, vaikka paino ei laskisikaan. Vatsalihasten vahvistaminen ei erityisemmin vaikuta vatsaonteloon kertyvään rasvaan, mutta vyötärölihavuuden välttämiseksi ja vatsaontelon vahvistamiseksi suosittelen aerobi-



Toimittaja-juontaja Hanna Sumari, 56, juontaa keväällä Suomen kaunein piha -ohjelmaa MTV3:llä. Sumarilta ilmestyi viime vuoden lopulla keittokirja Pienet, suuret reseptit.

sen liikunnan ohella crossfitia, pilatesta ja core trainingia.

4 Kuinka paljon ja minkälaista liikuntaa 56-vuotiaan naisen tulisi harrastaa viikossa, että voi ylläpitää tai kasvattaa lihasmassaa, vaikka ikää tulee ja aineenvaihdunta hidastuu?

Tärkeintä liikunnan harrastamisessa on säännöllisyys ja monipuolisuus. Harrasta aerobista peruskäyttöä kehittävästä liikunnasta vähintään tunti kerrallaan kolme kertaa viikossa. Liikunta voi olla pitkiä kävelylenkkejä tai hölkkää, jumppaa tai uintia. Vaihtelee harjoitusten sisältöä, niin et pääse kyllästymään samaan treenikaavaan.

Aerobisen treenin ohessa suosittelen lihaskunto- painotteista harjoittelua (esimerkiksi kuntosalilla, core, pilates, jooga) kahdesti viikossa. Tähän kun lisä- tään terveellinen ruokavalio, riittävä uni ja palautu- minen, terveellisen elämän avaimet ovat hallussa.

5 Mikä on ideaali lihasmassan ja rasvan suhde 56-vuotiaalla naisella?

Mitään yksittäistä vastausta tähän ei voi antaa, sillä kehonkoostumus on yksilöllinen ja siihen vaikuttavat monet seikat, kuten perintötekijät, hormoni- toiminta ja elämäntavat. Jokaisella ihmisellä on kuitenkin määrätty biologinen homeostaasi eli tasa- painotila, jossa keho toimii ja on parhaimmillaan. Joillekin ihmisille se voi olla lievä ylipaino tai alipaino, suurelle osalle kuitenkin normaalipainoksi tul- kittava painolukema.

Pelkkä paino ei luonnollisesti kerro kehon koostu- muksesta paljonkaan, vaan sen selvittämiseksi on käy- tössä tarkempia mittaustapoja, kuten InBody-mitta- usta, joka kertoo kehon lihas- ja rasvamassan sekä nesteiden määrän. Innokkaalle, aktiiviselle liikkujalle suosittelen tätä tutkimusta, jotta kehon koostumuksen perusteella voidaan antaa tarkempia suosituksia ja treeniohjeita. Tsemppiä harjoitteluun!

Asiantuntija: liikuntalääketieteen erikoislääkäri Pippa Laukka, Mehiläinen.