

lääkkäät ihmiset ovat nuortuneet: fyysinen ja älyllinen toimintakyky on parantunut merkittävästi

lääkkäiden henkilöiden toimintakyky on nykyään huomattavasti parempi verrattuna saman ikäisten toimintakykyyn kolme vuosikymmentä sitten. Tämä selvisi Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisen tiedekunnassa Gerontologian tutkimuskeskuksessa tehdyssä tutkimuksessa, jossa tarkasteltiin fyysisen ja älyllisen toimintakyvyn eroja verraten nykypäivän 75-80-vuotiaita 1990-luvulla eläneisiin ikätovereihin.

Tutkimus toteutettiin Jyväskylän yliopiston liikuntatieteellisessä tiedekunnassa Gerontologian tutkimuskeskuksessa (GEREC). Ensimmäinen kohorttiaineisto koostui 500:sta vuonna 1910 ja 1914 syntyneestä henkilöstä, joiden toimintakykymittaukset toteutettiin Ikivihreät-tutkimuksessa vuosina 1989–1990. Toinen kohorttiaineisto koostui 726:sta vuosina 1938–1939 ja 1942–1943 syntyneestä henkilöstä, joiden toimintakykymittaukset toteutettiin vuosina 2017–2018 AGNES-hankkeen yhteydessä. Molemmissa kohorteissa tutkittavat olivat mittaushetkellä 75- tai 80-vuotiaita.

Tulokset osoittivat, että 75- ja 80-vuotiaiden miesten ja naisten lihasvoima, kävelynopeus, reaktionopeus, sanasujuvuus, päättelykyky ja muisti ovat nykyään huomattavasti parempia verrattuna aiemmin syntyneisiin saman ikäisiin ihmisiin. Hengityskapasiteettiin osalta eroja kohorttien välillä ei kuitenkaan havaittu. Parempaa kävelynopeutta ja lihasvoimaa selittivät erityisesti lisääntynyt fyysinen aktiivisuus ja ihmisten suurempi koko. Kognitiivisen suorituskyvyn kohorttierojen taustalla nousi taas esiin myöhemmin syntyneiden pidempi koulutus.

Tutkijat pohtivat, että myöhemmin syntyneet 75- ja 80-vuotiaat ovat kasvaneet ja eläneet erilaisessa maailmassa kuin heidän ikätoverinsa kolme vuosikymmentä sitten. On tapahtunut paljon suotuisia muutoksia. Näitä ovat esimerkiksi parempi ravitsemus ja hygienia, terveydenhuollon palveluiden ja koulujärjestelmän kehittyminen, koulutuksen parempi saavutettavuus sekä monipuolistunut työelämä.

Tutkimustulokset viittaavat siihen, että eliniän pidentyessä myös toimintakykyisiä vuosia on enemmän. Havaintojen taustalla voi olla joko elinaikaisten suorituskyvyn huipparvojen nousu tai suorituskyvyn heikkenemisen hidastuminen tai siirtyminen myöhempään ikään.

Päätutkija, professori Taina Rantanen pohtii, onko käsityksemme vanhuudesta vanhanaikainen. Toimintakykytutkijan näkökulmasta elämä näyttää jatkuvan keskeltä eikä pelkästään lopusta. Eliniän kasvu tuo lisää toimintakykyisiä vuosia useimmille, mutta samalla viimeinen elinvuosi sijoittuu yhä korkeampaan ikään lisäten hoivan tarvetta. Iäkkäissä väestössä on meneillään kaksi samanaikaista muutosta, eli terveiden ja toimintakykyisten elinvuosien jatkuminen entistä korkeampaan ikään ja hoivan tarpeen lisääntyminen.

Katja Borodulin (pohjautuen Jyväskylän yliopiston tiedotteeseen)

Alkuperäisjulkaisut:

Koivunen, K, Sillanpää, E, Munukka, M, Portegijs, E, Rantanen, T. Cohort differences in maximal physical performance: a comparison of 75- and 80-year-old men and women born 28 years apart. *J Gerontol A Biol Sci Med Sci*. 2020. <https://doi.org/10.1093/gerona/glaa224>.

Munukka M, Koivunen K, von Bonsdorff M, Sipilä S, Portegijs, E, Ruoppila I, Rantanen T. Birth cohort differences in cognitive performance in 75- and 80-Year-Olds – A comparison of two cohorts over 28 years. *Aging Clin Exp Res*. 2020. <https://doi.org/10.1007/s40520-020-01702-0>