

# PAINONHALLINTA

Aivojen ja muistin kannalta on tärkeää säilyttää normaali ruumiinpaino. Ylipaino on vaarallista aivoille ja sydämelle.



Jo muutaman kilon laihtuttaminen pienentää terveysriskejä. Lisäksi sillä on positiivisia vaikutuksia kolesteroliarvoihin, verenpaineeseen sekä rasva-aineenvaihduntaan.



Säännöllinen ateriarytmi ja liikunta tukevat painonhallintaa.



Syö runsaasti kasviksia, vähintään 800 g päivässä, koska se auttaa hallitsemaan painoa. Vältä leivonnaisia sekä muita sokeria sisältäviä tuotteita.



## Tiesitkö....

että vyötärölihavuus eli keskivartalolihavuus on terveydellesi kaikkein vaarallisinta?



Vyötärölihavuus lisää diabeteksen ja sydän- ja verisuonisairauksien riskiä huomattavasti ja on siksi vaarallista myös aivoille.

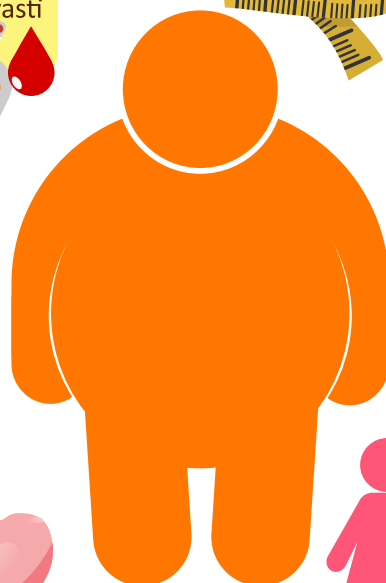
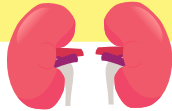


Keskivartaloon kertyvä rasva aiheuttaa elimistössä matala-asteista tulehdusta, joka voi olla yksi syy Alzheimerin tautiin. Vyötärön ympärysmitta voi vaikuttaa elinvuosiisi. Liikunta ja vähähiilihydraattinen ruokavalio pienentävät vyötärön ympärystä.



Vyötärölle kertyvää rasvaa kutsutaan viskeraaliseksi rasvaksi. Rasva kertyy sisäelinten kuten maksan ympärille ja vaikuttaa haitallisesti sokeriaineenvaihduntaan.

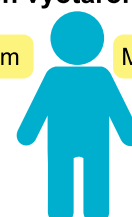
Vyötörörasvan kertyminen on yhteydessä vahvasti tyyppin 2 diabeteksen ilmaantumiseen. Myös verisuonet rasvoittuvat ja kalkkeutuvat.



Ihanteellinen vyötärön ympäryys

Naiset <80 cm

Miehet < 88 cm



## PAINOINDEKSI (Body mass index= BMI)



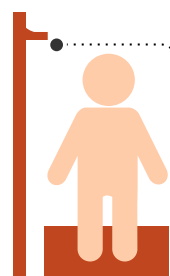
Normaalipaino  
18.5-24.9

Ylipaino  
25-29.9

Lihavuus  
30-34.9

Vaikkea lihavuus  
35-39.9

Sairaaloinen  
lihavuus  
40 tai yli



### LASKEMINEN

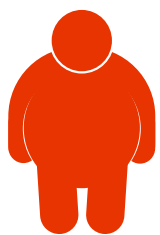
$$BMI = \frac{\text{paino (kg)}}{\text{pituus (m)} \times \text{pituus (m)}}$$

$$\text{esim. BMI} = \frac{75 \text{ kg}}{1,8 \text{ m} \times 1,8 \text{ m}} = \frac{75 \text{ kg}}{3,24 \text{ m}^2}$$

BMI = 23,1 (normaalipaino)

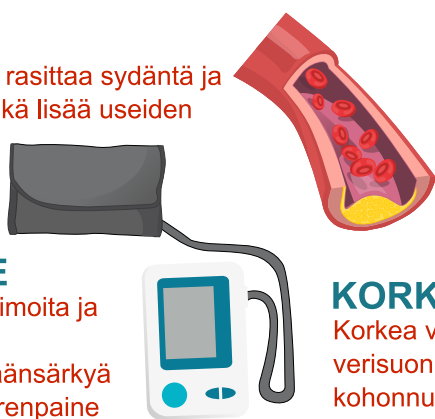
# SYDÄNTERVEYS

Sydämen ja verisuonien terveys vaikuttavat aivoihin. Hoida sairaudet kuten diabetes, korkea kolesteroli ja kohonnut verenpaine ajoissa. Hoitamattomina ne voivat aiheuttaa muistisairauksia myöhemmällä iällä.



## YLIPAINO

Vältä ylipainoa, sillä se rasittaa sydäntä ja verenkiertoelimiä sekä lisää useiden sairauksien riskiä.



## KORKEA KOLESTEROLI

Liian suuri kolesterolipitoisuus on haitallista terveydelle. Se aiheuttaa sydän- ja verisuonisairauksia ja voi aiheuttaa muistisairauksia kuten Alzheimerin tautia. Kolesteroli mitataan verikokeella. Terveellinen ruokavalio auttaa alentamaan kolesterolia.

## KOHONNUT VERENPAINO

Kohonnut verenpaine vahingoittaa valtimoita ja muuta terveyttä. Jos verenpaineesi on huomattavasti kohonnut, voit tuntea päänsärkyä ja huimausta. Jos sinulla on korkea verenpaine niin laihduta, liiku enemmän ja käytä vähemmän suolaa ruoassa. Lääkäri voi määrätä sinulle myös lääkkeitä. Muista silti terveelliset elämäntavat.

## KORKEA VERENSOKERI

Korkea verensokeri vahingoittaa verisuonia-aivoissa asti. Diabeetikoilla on kohonnut riski sairastua muistisairauteen. Jos sinulla on korkea verensokeri, niin liiku enemmän ja älä syö sokeria ja niitä sisältäviä ruokia.



Verenpaine	Kolesteroli	Verensokeri
Ideaali < 120/80 mmHg Normaali < 130/85 mmHg Kohonnut $\geq 140/90$ mmHg	Kokonaiskolesteroli < 5,0 LDL > 3,0 HDL > 1,2 Triglyseridit < 1,7	Normaali < 6 Kohonnut 6.1 - 6.9 Tyypin 2 Diabetes > 7

## RUNNAS RASVAN- JA SUOLAN KÄYTTÖ



Runsaus rasvan käyttö on yhteydessä sydän- ja verisuonitauteihin sekä muistisairauksiin. Runsaus suolan käyttö on haitallista terveydellesi koska se rasittaa sydäntä ja aiheuttaa korkeaa verenpainetta. Vähennä suolan ja rasvan käyttöä. Käytä enemmän muita mausteita. Makuaisiksi tottuu vähäsuolaiseen ruokaan noin kahdessa viikossa.

## STRESSI

Stressi tarkoittaa pitkä aikaista kuormitusta elimistölle. Stressi voi aiheuttaa unettomuutta, muistiongelmia ja keskittymisvaikeuksia. Voit oppia hallitsemaan stressiä eri tavoin. Liiku, rentoudu ja nuku riittävästi ja keskustele ystävien kanssa.



## RUNNAS ALKOHOLINKÄYTTÖ

Runsaus alkoholikäyttö kohottaa verenpainetta ja rasittaa sydäntä. Lisäksi alkoholinkäyttö heikentää muistin toimintaa sekä keskittymiskykyä.

## TUPAKOINTI

Tupakointi lisää muistisairauden riskiä. Tupakointi heikentää verenkiertoa ja vähentää aivojen hapensaantia. Tupakasta voi päästä eroon. Kysy neuvoa apteekista.



Lähteet: Käypä hoito -suositukset, Diabetesliitto, Muistiliitto, Sydänliitto, THL, syohyvaa.fi  
www.muistiliitto.fi | www.muistisalo.fi  
Kuva ja taide: Karen Cipro | karencipro.deviantart.com