



HENRI TUOMILEHTO

Jouni Vornanen

**NUKKUMALLA
MENESTYKSEEN**

TAMMI

HENRI TUOMILEHTO

Jouni Vornanen

**NUKKUMALLA
MENESTYKSEEN**



TAMMI

HELSINKI



© HENRI TUOMILEHTO, JOUNI VORNANEN JA TAMMI, 2019

TAMMI ON OSA WERNER SÖDERSTRÖM OSAKEYHTIÖTÄ.

TOIMITUS: JENNY BELITZ-HENRIKSSON

ISBN 978-952-04-0882-4

PAINETTU EU:SSA

Sisällys

ESIPUHE	9
UNI – LAADUKKAAN ELÄMÄN PERUSTA	11
PYHÄ KOLMIYHTEYS: UNI, RAVINTO, LIIKUNTA	15
Uni	15
Uni ja liikunta	17
<i>Miten uni palauttaa?</i>	19
<i>Milloin ja miten treenata?</i>	21
Uni ja ravinto	23
AKTIIVINEN UNI	27
UNI JA SAIRASTAVUUS	31
Huono uni on riski työkyvylle	34
Uniapnea koettelee sydäntä	35
Modernia työkykyjohtamista – tunnista ja ennaltaehkäise	37
MITÄ VOI TEHDÄ UNEN JA NUKKUMISEN HYVÄKSI? ..	43
Tasapaino kuormituksen ja palautumisen välillä	46
Arvosta unta	47
Väsymys ei saa olla pysyvä olotila	48
Hallitse vireystilaa – rytmitä arkea	49
Uni-valvesykli	51
Hyvän unen resepti	57
Liikunnan vaikutukset	60

<i>Puhtia säännöllisellä liikkumisella.</i>	63
Tunnista aktivoivat tekijät.	64
Stressi ja uni	65
<i>Hyvä yö kuuluu kiireisenkin kalenteriin.</i>	66
Rentoutuskeinoja	69
<i>Perushyvän elämän taito.</i>	71
<i>Huolihetki ja muita menetelmiä.</i>	72
<i>Ruokarytimillä hyvään uneen.</i>	74
<i>Plan B – jos uni ei tulekaan.</i>	78
PALAUTUMISEN JA NUKKUMISEN ERITYISHAASTEET.	81
Uni ja vastoinkäymiset	81
Uni ja vuorotyö	83
Uni ja matkustaminen	85
<i>Paluu lomalta arkeen.</i>	88
Väsymys ja liikenne	90
Urheilijan uni.	92
<i>Tulokset syntyvät unen aikana.</i>	94
<i>Ylikunto vaanii huonoa nukkujaa.</i>	98
<i>Lepää lihaksiin kokoa ja voimaa.</i>	102
Haasteellinen elämäntilanne.	106
Raskaus ja uniongelmät	109
Lapsen ja nuoren uni	117
Uni ja ikääntyminen	123
Uni ja hormonit	128
Uni ja alkoholi	133
ONGELMIA NUKKUMISESSA.	135
Unen tutkiminen	135
Vireystila hallitsee ihmistä.	140
Obstruktiivinen uniapnea	144
<i>Uniapnean hoito.</i>	149
Kuorsaus ei ole vain meluhaitta	151

Levottomat jalat	153
<i>Levottomien jalkojen hoito</i>	159
Parasomniat	161
<i>Parasomnioiden hoito</i>	165
Unettomuus tuplaa masennuksen mahdollisuudet	166
<i>Miten taklata mörkö?</i>	169
Uniongelmat ottavat aivoon	171
Unilääke ei ole paras unilääke	174
UNITUTKIMUS AVAA UNEN ANATOMIAN	179
PALJON KYSYTTYÄ UNESTA	185
UNIHÄIRIÖISTÄ KÄRSIVÄN KOHTAAMINEN VASTAANOTOLLA	189
KIITOKSET	193
LÄHTEET	195

Esipuhe

Kun aloitin työskentelyn unen parissa 15 vuotta sitten, minulle syntyi tunne, että olin väärässä paikassa väärään aikaan. Uni tutkimusaiheena ei kiinnostanut tuolloin ketään. Nykyään uni, nukkuminen ja jaksaminen ovat sen sijaan globaalisti yksi päivänpolttavista aiheista. Ehkä 15 vuotta sitten olinkin juuri oikeassa paikassa juuri oikeaan aikaan?

Miksi uni sitten on niin ajankohtainen aihe? Siksi, että meillä menee huonosti: Puolet suomalaisista aikuisista kokee olevansa väsynyt arkisin. Väsymyksestä on tullut tapa, elää ja kokea. Kun yli 300 000 ihmistä popsii säännöllisesti unilääkkeitä, puhutaan kansansairaudesta.

Nukkuminen on ihmisen perustarve ja lähtökohtana on unen määrä ja laatu. Tällä hetkellä molemmat kärsivät. Nukumme huonommin kuin koskaan. Huono nukkuminen ja siitä seuraava väsymys tuhoaa yhteiskuntaamme. Teknologian kehittyminen vaatii luovuutta, eikä väsynyt ihminen ole innovatiivinen.

Yhä lisääntyvä kuormitus vaatii tasapainottajaa eli parempaa nukkumista. Evoluution kannalta ihminen ei ole muuttunut viimeisten vuosikymmenten aikana. Kehityspolussa olemme lähempänä luolamiestä kuin robottia. Teknologinen edistyminen tulee vain kiihtymään, jos uskomme tulevaisuudentutkijoita.

On hyvä muistaa unen perustehtävät: energian tuottaminen, muistin vahvistaminen, oppimisen ja aineenvaihdunnan säätely. Jos uni ei vahvista niitä, ihmisen on hankalaa pysyä terveenä,

menestyä tai edes pärjätä arjessa. Puutteellisen unen aiheuttamista haitoista tuotetaan tietoa päivittäin. Moni uniongelmainen ihminen lukee niitä pelonsekaisin tuntein.

Nukkuminen on ominaisuus. Me Jounin kanssa haluamme tuoda kirjassamme esille sen tosiasian, että jokainen pystyy kehittämään ja vahvistamaan nukkumistaan, jos haluaa. Terveelliset elämäntavat ovat kulmakivi myös hyvän unen rakentamisessa. Sen olen tutkimuksillani osoittanut. Tähän kirjaan olemme koonneet kaikki vinkit 15 vuoden ajalta, kaikki ne perustuvat tutkimuksiin ja käytännöntyöhöni.

Joskus ihminen saattaa tarvita enemmän apua. Jos ihminen nukkuu vuosia huonosti, kyse on unihäiriöstä. Unihäiriöt ovat uusi kansansairaus ja tämän hetken suurimpia terveydenhuollon haasteita. Kirjamme tuo esille myös uutta tietoa unihäiriöiden tunnistamisesta, tutkimisesta ja hoidosta.

Tervetuloa menestymään, parantamaan omaa terveyttä ja hyvinvointia paremmalla nukkumisella!

Helsingissä 19.6.2019

Henri Tuomilehto ja Jouni Vornanen

Uni – laadukkaan elämän perusta

Maailmassa kukaan ei halua herätä väsyneenä. Päivittäinen energisyys syntyy kuormituksen ja palautumisen tasapainosta. Jokaisella meistä on erilainen rasittuneisuustaso, joka vaihtelee elämäntilanteiden aikana. Jatkuvasta pahoinvoinnista ja huonosta olosta on helppo syyttää koti- ja työelämän rasittavuutta. Milloin vuosia jatkuneen ärtymyksen tai päänsäryn syy on työstressissä, milloin omassa puolisossa tai lapsissa. Unohtamme täysin kuormituksen vastavoiman: palautumisen. Jokainen tarvitsee hyvää palautumista. Joillekin se mahdollistaa elämän parhaan suorituksen, toisille parempaa työkykyä, terveyttä tai elämänlaatua. Hyvä palautuminen määrittää, heräämmekö väsyneenä vai pirteänä. Kyse ei ole tuuripelistä.

Onnistunut palautuminen edellyttää laadukasta, riittävää nukkumista. Oikeastaan ei ole asiaa, mihin nukkuminen ei vaikuttaisi. Keitä olemme, miten käyttäydymme, mitä meissä tapahtuu – kaikki tämä määrittellään unen aikana. Ihmisen jaksamiselle ja terveydelle nukkumisen merkitys on keskeinen. Uni on terveyden ja laadukkaan elämän ehdoton perusta. Tutkimusmaailma tuottaa päivittäin tietoa siitä, miten puutteellinen uni vaarantaa terveyttä kokonaisvaltaisesti. Yhteiskunnan ja yksilötason tavoitteena tulisi olla oman terveyden edistäminen, työkyvyn

ymmärtäminen ja unen merkityksen arvostaminen. Terveystieteiden huollossa tavoitteena tulee olla myös varsinaisten unihäiriöiden riittävän aikainen tunnistaminen ja niiden varhainen hoito. Tällöin uniongelmien vakavat liitännäisvaikutukset voidaan usein ehkäistä.

Erinomaisessa palautumisessa on kyse taidosta, ei mystiikasta. Tätä taitoa voi jokainen parantaa, kehittää ja vahvistaa. Palautumisessa säännönmukainen ja hyvä uni on avainasemassa. Unen laadun parantaminen mahdollistaa jaksamisen. Tiedän mistä puhun, koska olen johtanut tutkimusta, jossa osoitettiin ensimmäisenä maailmassa terveellisten elämäntapojen positiivinen vaikutus uniapnean hoidossa, jopa sen parantamisessa. Tutkimus johti maailmanlaajuisesti uniapnean hoitosuosittelun muuttamiseen.

Säännöllinen liikkuminen oli vielä 1950-luvulla luontevaa. Suomalaiset asuivat pääosin maaseudulla, ja elintaso oli köyhäntalaisen alhainen. Sodan jälkeen syntyivät niin sanotut suuret ikäluokat. Rintamamiehet perustivat perheitä, ja samalla vuosikymmenellä yleistyivät kodinkoneet, kuten pesukone ja jääkaappi. Suuret ikäluokat tulivat työikäisiksi samaan aikaan, kun maatalouden koneistuminen karsi työpaikkoja maataloilta. Maatalous ei enää työllistänyt samalla tavalla kuin aikaisempina vuosikymmeninä, ja toimeentuloa etsittiin Etelä-Suomen teollisuus- ja palveluelinkeinojen parista. Ruotsissa alkanut nousukausi sai lähes puoli miljoonaa suomalaista lähtemään työn perässä naapurimaahan.

Arki helpottui kaikin puolin. 1980-luvulle tultaessa Suomi oli yhä selvemmin hyvinvointivaltio. Suomen talous notkahti 1990-luvun taitteessa. Maamme liittyi Euroopan unioniin vuonna 1995, mikä oli ulkopoliittisesti merkittävää. Samalla myös internet ja digitaalisuus alkoivat yleistyä. Digitaalisuus on noussut kuluttajakäyttötymisen nykyaikaiseksi käsitteeksi, ja teknologinen kehitys on tullut suureksi osaksi ihmisen arkipäivää.

Digitalisaatio muuttaa ratkaisevasti tapoja, joilla ihmiset kommunikoivat toistensa kanssa tai asioivat yhteiskunnassa. Ihminen ei ole enää sidottu aikaan, paikkaan tai tilaan. Kommunikointi on nopeutunut. Työn luonne ja työn kuva ovat muuttuneet. Työ on kognitiivisesti yhä vaativampaa. Organisaatiomuutokset ovat nopeutuneet, ja työntekijöiltä vaaditaan joustavuutta, soveltamista ja ennakkointia. Vuorotyön osuus kasvaa globaalisti. Työmatkat, jetlagit ja epäsäännölliset työajat vaativat veronsa ja ovat haaste palautumiselle, sillä ihminen tekee töitä silloin, kun pitäisi nukkua. Kukaan ei voi kiistää, etteikö työn vaativuus olisi lisääntynyt merkittävästi viimeisen vuosikymmenen aikana. Samaan aikaan haluamme elämältä paljon: vapaa-ajasta on tullut tavoitteellisempaa ja sen kuormittavuus on kasvanut. Matkustelu sekä omat ja lasten liiat harrastukset voivat alkaa rasittaa.

Teknologia on kehittynyt nopeasti viimeisen 15 vuoden aikana, mutta ihminen ei. Fysiologisesti emme ole muuttuneet teknologian tahdissa. Evoluution näkökulmasta olemme edelleen lähempänä luolamiestä kuin robottia. Päivittäinen energisyys syntyy tasapainosta kuormituksen ja palautumisen välillä. Elämän rasittavuus on lisääntynyt, mutta mitä olemme tehneet palautumisen eteen? Tällä hetkellä nukumme vähemmän ja huonommin kuin koskaan, ja tämä on vasta alkua.

Kehitys on ollut nopeaa viimeisen vuosikymmenen ajan. Tulevaisuudentutkijat kuitenkin väittävät, että jatkossa kehitys ei tule enää koskaan olemaan niin rauhallista kuin se on ollut viimeisen 10 vuoden aikana. Kerjäämme ongelmia elämäämme, koska emme nuku ja palaudu. Väsymyksestä on tullut tapa olla ja elää. Surullista on havaita, että väsymys on hyväksytty osaksi arkea. On normaalia olla väsynyt töissä. Jos näin on, taustalla on jokin ongelma. Jatkuvaan väsymykseen ei pidä tyytyä.

Uni on hyvän terveyden tärkein tekijä – elämämme kapellimestari. Usein ajattelemme unen olevan yksi olotila – ”kooma”. Uni on kuitenkin todella aktiivista aikaa elämässämme. Emme

vain itse havaitse unen aikana tapahtuvia toimintoja. Elimistössä kaikki hyvä tapahtuu tai jää tapahtumatta unessa. Unen aikana elimistössä tapahtuu paljon hyödyllisiä hormonaalisia ja aineenvaihdunnallisia toimintoja. Hyvin sujuneen unen aikana korjataan soluvaurioita, aivot puhdistuvat ja täyttävät energiavarastojaan seuraavaa päivää varten.

Hektinen ja epäsäännöllinen elämäntapa on saanut aikaan myös varsinaisten unihäiriöiden lisääntymisen. Joka viides suomalainen kärsii pitkäaikaisesta uniongelmasta. Ikävä tosiasia on, että unihäiriöt ovat uusi kansansairaus. Uniongelmaiset eivät ole tottuneet hakemaan tai saamaan apua vaivoihinsa. He eivät tiedä, mistä hakea apua, eikä lääkäreillä ole kokemusta tai resursseja hoitaa unihäiriöpotilaita sairauden vaatimalla tavalla. Potilaan hoito on lähes poikkeuksetta perustunut lääkehoitoon. Suomessa yli 300 000 ihmistä käyttää säännöllisesti unilääkkeitä. Kyseessä on kansansairaus, mutta ongelma on globaali. Unihäiriöt muodostavat merkittävän kansanterveydellisen ja -taloudellisen ongelman ja monin tavoin rappeuttavat yhteiskuntaamme.

Maaailman helpoin ja halvin tapa parantaa hyvinvointia ja terveyttä on panostaa nukkumiseen. Hyvällä unella kompensoidaan kuormittavuutta ja ennaltaehkäistään niin lyhyt- kuin pitkäaikaisia rasitteita. Jokainen meistä pystyy halutessaan vaikuttamaan nukkumiseensa. Sitä voi kehittää arkielämän valinnoilla, jos haluaa.

Hyvälaatuinen uni luo pohjan laadukkaalle elämälle ja edistää kokonaisvaltaisesti terveyttä. Energisenä ja hyvin palautuneena jaksaa liikkua säännöllisesti ja myös huolehtia terveellisestä ravitsemuksesta. Nukkuminen määrittelee seuraavan päivän ja koko tulevaisuuden.

Pyhä kolmiyhteys: uni, ravinto, liikunta

Uni

Moni ymmärtää liikunnan ja terveellisen ruokavalion merkityksen hyvinvoinnille, mutta unen roolia on vaikea hahmottaa. Tämä pätee myös tieteen puolella. Edelleenkin ei ole yhtään kunnollista tutkimusta, jossa elämäntapainterventiossa huomioidaan kaikki kolme osa-aluetta. Unilääkärinä korostan, että liikunta, terveellinen ruokavalio ja uni muodostavat yhdessä pyhän kolminaisuuden, jossa unen rooli on merkittävä. Jos ei pysty liikkumaan, pystyy silti syömään ja nukkumaan hyvin. Jos syö epäterveellisesti, voi silti liikkua ja nukkua. Mutta jos ei nuku kunnolla, ei jaksa liikkua eikä noudattaa suositusten mukaista ruokavaliota. Väsyneenä alkaa helposti napostella ja hamuta hiilihydraatteja.

Elämäntapamuutoksia ja niiden motiiveja on monenlaisia. Ihminen haluaa pudottaa painoa, lisätä liikuntaa, tumpata tupakan tai kokeilla tipatonta tammikuuta. Vinkkejä, ohjeita ja to do -listoja löytyy bittiavaruudesta sivutolkulla. Lääketiede on pitkään haaveillut polypilleristä, tabletista, jolla saataisiin kaikki

vaivat kerralla kuntoon: pienennettyä sydänsairauksien riskiä, hoidettua kipua, ennaltaehkäistyä diabetesta, kohennettua muistia ja lisättyä energisyyttä. Itse asiassa meillä on jo sellainen – uni.

Loma tuo monelle hyvin ansaitun tauon kovaan työputkeen, mutta samalla se saattaa muuttaa normaalin arjen rytmin. Aurinko saa suomalaiset ulos kuoristaan. Valoisat yöt valvottavat myöhempään sekä saavat nukkumaan pidempään. Valo huijaa antamalla tunteen jaksamisesta, vaikka tosiasia on, että unen tarve on kesällä yhtä suuri kuin talven pimeydessä. Vaikka hetkellisesti tuntuu siltä, että jaksaa vaikka kuinka lyhyillä unilla, syksyn tullen unenpuute kostautuu tuntuvasti. Vähintään 7–8 tuntia unta auttaa tutkitusti vähentämään sairauspoissaoloja.

Lääkärinä peilaan terveyteen ja hyvinvointiin liittyviä asioita tieteelliseen näyttöön perustuviin todennäköisyyksiin. Aina ei ole helppoa ennustaa yksittäisen ihmisen sairastumisriskiä, itse asiassa se on lähes mahdotonta. Niin kuin monessa muussakin lajissa myös nukkumisessa hyvä rytmi on kaiken perusta. Todennäköisyyksillä perustellen epäsäännöllinen elämänrytmi lisää huimasti riskiä jossain elämänvaiheessa ilmeneviin uniongelmiin. Todennäköisyys kasvaa, mitä herkempi nukkuja on kyseessä.

Monilla kesän riennot saavat nukkumistottumukset pääläelleen. Jos rytmi menee lomalla sekaisin, sitä kannattaa palautella hyvissä ajoin ennen töiden alkua. Harva saa sekaisin menneen unirytmien rykäistyä kerralla kuntoon, eikä siihen ole tarvetta-kaan. Jos nukkuminen on mennyt pahasti solmuun, sitä kannattaa korjata pikkuhiljaa menemällä joka ilta hieman edellisiltaa aikaisemmin nukkumaan. Arjen alettua säännöllisyyden säilyttäminen on entistä tärkeämpää. Muuten loman hyödyt häviävät parissa viikossa.

Maltti on valttia myös unirytmien palauttamisessa ja energisyyden säilyttämisessä. Jos aamulla pitää mennä kouluun tai töihin, illalla on syytä painua ajoissa pehkuihin. Iltakukkumisen

houkutukset kostautuvat aina, ja television lempiohjelmiä on nykyään helppo katsoa muulloinkin kuin iltamyöhään. Parasta olisi, jos hyvä unirytmisi säilyisi myös lomalla. Itselläni unirytmisi ei muutu lomalla eikä arkena, vaikka päivien sisältö vaihtelee. Kyse on elämäntavasta ja -valinnasta.

Uni ja liikunta

Elämänmuutoksessa sukelletaan usein uuden harrastuksen pariin tai aloitetaan rennosti vietetyn loman jälkeinen tehokuuri. Kun urheilukärpänen puraisee ja treenien jälkeiset endorfiinit jylläävät, unohtuu usein se, että itse asiassa kehittyminen tapahtuu pääasiassa urheilun palautumisvaiheessa. Treeniohjelmaan kannattaa ja pitää liittää laadukas lepo.

Tavoitteellisesti treenatessa palautuminen on suorituskyvyn kehittymisen kannalta tärkeä vaihe. Kuntoilija lähtee salilta palautusjuomapulloa hölskyttäen tai banaania poskessa. Viikon treenikalenteriin on merkitty ainakin yksi lepopäivä. Näin kuuluukin tehdä. Mutta onko urheilija miettinyt, onko oma uni jokaisena treeniviikon yönä laadukasta ja palauttavaa? Varsinkin, jos kehitys tuntuu jääneen junnaamaan paikoilleen, kannattaa unen laatu laittaa suurennuslasin alle.

Olen tehnyt töitä satojen huippu-urheilijoiden kanssa ja tiedän, mikä usein erottaa ammattiurheilijan tavallisesta kuntoilijasta. Kaikkein menestyneimmille urheilijoille yhteistä on se, että he ovat hyvin tietoisia palautumisen merkityksestä ja rytmittävät treenaamista sen ympärille. He kuuntelevat tarkasti kehoaan ja ovat ymmärtäneet, että treenaamisessa määrää tärkeämpää on laatu. Kehittävän harjoittelun edellytys on aina laadukas palautuminen. Käytännön esimerkki kestävyysurheilun

maailmasta: Usein ajatellaan, että esimerkiksi kestävyysurheilijoille tärkeintä on treenata mahdollisimman paljon päivän aikana. Parhaita tuloksia on kuitenkin saavutettu toisella harjoitusmenetelmällä. Jos urheilijan on vaikea mennä illalla aikaisin nukkumaan, on rankkaa treeniä turha sijoittaa aikaiseen aamuun. Sen sijaan urheilija kuuntelee tarkasti itseään, välttää tiukkaa aamutreenamista ja sijoittaa päätreeninsä sellaiseen ajankohtaan, jolloin vireystila on parhaimmillaan. Tärkeintä on, että urheilija on saanut yön aikana riittävästi laadukasta lepoa, vaikka se tarkoittaisi pidempään nukkumista.

Myös kuntoilijan tulee pitää tämä ohjenuora mielessään, oli liikkuminen tavoitteellista tai mielihyvän tuottamista. Huolestuneena seuraan erilaisia terveystrendejä. Jossain vaiheessa oli tärkeää noudattaa kirjaimellisesti laadittua treeniohjelmaa, vaikka se aikataulun pettäessä tarkoitti kovatehoista hikilenkkiä yhdeltätoista illalla.

Viime aikoina on mainostettu aikaista aamutreenaamista hyvänä päivän aloituksena. Ajatus on mainio, mutta kokonaisuus on hyvä pitää mielessä. Jos päätät harjoitella aikaisin aamulla, muiden valintojen tulee tukea sitä. Palautumisen ja unen osalta se tarkoittaa sitä, että sinun on huolehdittava riittävästä unesta ja mentävä ajoissa nukkumaan.

Ammattiurheilijoilla on mahdollisuus, ja itse asiassa velvollisuus, rakentaa elämänsä harjoitusohjelman ympärille, mutta tavallisella aktiiviliikkuajalla ei useinkaan ole mahdollisuutta tällaiseen. Treenien lisäksi arkea kuormittaa työ, jolla elanto hankitaan. Työelämän kuormitus on lisääntynyt viimeisen vuosikymmenen aikana entisestään, mikä luo haasteita ja korostaa levon merkitystä. Lisänä ovat kaikki arjen velvollisuudet: perhe, ihmissuhteet ja muut harrastukset. Kuntoilijankin pitää kiinnittää huomiota nukkumisen laatuun, sillä unesta huolehtimalla arjesta selviytymisestä tulee helpompaa. Jos palautuminen ei ole kunnossa, kääntyvät treenin hyvät vaikutukset helposti

päälaelleen. Sen sijaan, että harjoittelusta saadaan irti hyviä asioita, urheilu voi syödä jaksamista. Pikkuhiljaa ihminen polttaa itsensä loppuun niinkin terveellisellä asialla kuin liikunnalla.

Urheilijat ovat usein hyvin kiinnostuneita lajinomaisista palautumiseen liittyvistä yksityiskohdista. Ammattuurheilijoita tutkiessani ja opastaessani käyn aina tarkasti läpi kaikki perusasiat ennen kuin sukellamme harjoittelun, matkustamisen, kilpailusuoritusten ja otteluiden ajoitusten yksityiskohtiin.

Miksi toimin näin? Siksi, että myös ammattuurheilijoilla arkielämän haasteet ovat osa elämää. Tämä helposti hukkuu ammattuurheilun säihkeeseen. Urheilijakaan ei ole yli-ihminen, vaan arkiasiat kuormittavat myös ammattuurheilijoita. Olen havainnut, että nimenomaan perusasioiden ymmärtämisessä ja suorittamisessa on usein suuria puutteita. Toisaalta juuri niissä asioissa minulla on mahdollisuus tuottaa heille suurinta hyötyä.

Nukkumisessa ja palautumisessa 90 prosenttia pohjautuu oikeiden perusasioiden säännölliseen huomioimiseen ja toteuttamiseen. Jos perusasiat mättävät, yksityiskohtien hieromisella ei ole mitään väliä.

Miten uni palauttaa?

Unen aikana tapahtuu paljon toimintoja, joista itsellämme ei ole lainkaan mielikuvaa. Kun nukumme riittävästi ja laadukkaasti, kyseiset unessa tapahtuvat asiat ovat positiivisia. Tiedemaailma on pullollaan tietoa siitä, mitä kaikkea tapahtuu, kun uni ei suju tai nukumme tarpeisiimme nähden liian vähän. Jos asiaa pohdii urheilijan tai muuten aktiivisesti liikkuvan ihmisen näkökulmasta, unella on erityisen merkittävä rooli. Urheilijan elimistö tarvitsee laadukasta palautumista vielä enemmän.

Unenaikainen palautuminen voidaan karkeasti jakaa metaboliseen eli hormonaaliseen palautumiseen sekä kognitiiviseen eli

mielen palautumiseen. Treenaamiseen liitetään monesti metabolinen palautuminen. Silloin kehossa tapahtuu anabolisia, rakentavia aineenvaihdunnallisia toimintoja, joiden aikana elimistö muun muassa täydentää energiavarastojaan, korjaa soluvaurioita ja kasvattaa lihaksia. Syvän unen aikana erittyy kasvuhormonia, joka on yksi tärkeimmistä soluvaurioiden korjaajistamme. Voimatreenissä näkee valitettavan usein sitä, että anabolisia hormoneja pumpataan kehoon ulkoapäin. Tämä on väärä suunta. Tärkeintä on huolehtia siitä, että oma keho tuottaa hormonia optimaalisesti ilman ulkoisia apukeinoja.

Yhtä tärkeää kuin kehon metabolinen palautuminen on mielen palautuminen. Aivomme eivät nuku täysin missään vaiheessa, mutta syvän unen aikana aivojen toiminta on rauhallimmillaan, ja tällöin aivomme elpyvät ja energiavarastomme täydentyvät. REM-unen (Rapid Eye Movement) aikana lihaksistamme katoaa jännitys, mutta aivot käyvät kierroksilla, ne käsittelevät päivän aikaisia tietoja, poistavat turhia ja vahvistavat oleellisia, ja tämä onkin tärkeä prosessi muistin ja oppimisen kannalta. Huolehtimalla laadukkaasta kognitiivisesta palautumisesta mahdollistetaan treenimotivaation säilyminen. Kun mieli on virkeä, myös harjoittelu on mukavaa. Jos treeni alkaa maistua puulta, kannattaa tarkistaa, löytyisikö syy motivaation häviämiseen kenties riittämättömästä palautumisesta.

Moni lyö palautumisen laimin. Vastaanotollani näen liian usein urheilijoita ja kuntoilijoita, joiden harjoittelun ja palautumisen suhde on epätasapainossa. Palautumisen laiminlyömisestä seuraa usein huonoja asioita, jotka heikentävät treenaamisen laatua. Palautumisen puutteessa ihmisen puolustusmekanismit alkavat heitellä, infektioherkkyys kasvaa ja sairastelu alkaa. Potilastyössäni kohtaan hyvin usein jatkuvassa flunssakierteessä olevia urheilijoita. Huonon palautumisen negatiiviset vaikutukset eivät jää tähän. Liian moni polttaa kynttilää molemmista päistä, mikä herättää stressimekanismeja. Tällöin elimistön sympaattinen

aktivaatio lisääntyy, ja esimerkiksi syketaso ja verenpaine nousevat. Lyhyellä aikavälillä tästä ei ole haittaa, mutta jos epätasapaino jatkuu pitkään, ihmisen on lopulta hyvin vaikea asettaa itseään off-asentoon. Silloin ollaan ylikuntotilassa, käydään ylikierroksilla, palautuminen heikkenee ja stressitasot nousevat entisestään. Syntyy mielen, motivaation ja ruoansulatuskanavan ongelmia, keskittymiskyky heikentyy, rasitusvammarriski kasvaa ja ruokakäyttäytyminen huonontuu.

Äkkiseltään oikean tasapainon löytäminen treenin ja palautumisen välillä voi tuntua salatieteeltä. Minulla on urheilijalle tai kuntoilijalle kuitenkin yksinkertainen neuvo: Itseä pitää kuunnella. Sen sijaan, että seuraisi muiden antamia ohjeita, pitää selvittää, mikä itsestä tuntuu hyvälle. Sen mukaan pitää myös toimia. Niin tekevät huippu-urheilijatkin. Vaikka maailman valiot harjoittelevat tiiviissä vuorovaikutuksessa valmentajansa kanssa, ovat he oman harjoitusrytminsä määrittelemisessä aina kuskin paikalla.

Milloin ja miten treenata?

Monia mietityttää, treenatako aikaisin aamulla vai myöhään illalla? Miten paljon urheilija tai kuntoilija tarvitsee unta yössä? Ovatko lisäravinteet hyvä vai huono asia? Alla on viisi usein esitettyä kysymystä tai väitettä urheilusta ja unesta:

AAMUTREENI, PARAS TREENI

Ajatuksena upea, mutta mieti kahdesti. Jos lähtee aamulla treenaamaan 4–5 tunnin yöunien jälkeen, on riskialttiilla vyöhykkeellä. Aikaisen aamuherätyksen ihannointi ja liikunta ennen työpäivän alkua kannattaa unohtaa, jos ei pysty varmistamaan, että edellisyön palautuminen on ollut viimeisen päälle laadukasta. On tärkeää, että päivän aikana selviää treenin lisäksi myös

muista arjen haasteista. Tämä onnistuu vain, jos on nukkunut yön aikana riittävän pitkät ja laadukkaat unet.

URHEILIJA NUKKUU LUONNOSTAAN VÄHÄN

Ei pidä paikkaansa. Jos urheilija ei huolehdi unesta tai säännöllisestä unirytmistä, ei urheilija nuku sen paremmin kuin kukaan muukaan. Siinä missä tavalliselle ihmiselle unen määräksi voi riittää 7–8 tuntia yössä, tarvitsee urheilija 8–10 tuntia unta yössä.

PÄIVÄUNET PARANTAVAT TREENIN LAATUA

Näin on. On tutkimusnäyttöä siitä, että puolen tunnin päiväunet ennen treeniä lisäävät vireystasoa ja reaktiokykyä. Hyvä vireystila puolestaan vaikuttaa oleellisesti siihen, miten laadukkaasti treenin pystyy tekemään. Kannattaa kuitenkin olla tarkkana: päiväunien tulee olla lyhyet. Puolta tuntia pitemmät torkut alkavat syödä tehoja seuraavan yön unilta.

PURKKI RAHKAA RIITTÄÄ ILTAPALAKSI

Ei pidä paikkaansa. Unen aikana tapahtuu paljon palautumisen kannalta merkittäviä toimintoja. Elimistö tarvitsee myös niihin energiaa. Turhan usein aktiiviliikkuja nipistää ravinnosta, joka helposti heikentää palautumista. Säännönmukaisesta, riittävästä ravinnonsaannista on huolehdittava. Illan viimeinen ateria määrittelee nukkumista. Kun nauttii tuhdin iltapalan tai jopa kunnollisen aterian, varmistaa, että elimistöllä on riittävästi rakennusaineita palautumiseen yön aikana. Ruokailun jälkeen vireystila laskee ja nukahtaminen helpottuu.

LISÄRAVINTEET OVAT KEHITTÄMISEN EDELLYTYS

Ei pidä paikkaansa. Maailman urheiluvalliot ymmärtävät, että menestyksellä ison kuvion on oltava kunnossa. Tämä tarkoittaa treenin, ravinnon ja palautumisen tasapainoa. Palautumisesta 90–95 prosenttia tapahtuu nukkuessa, joten kun huolehditaan

laadukkaasta levosta ja rakennetaan harjoittelu ja ruokailu sen ympärille, päästään hyviin tuloksiin. Lisäravinteiden käytöllä ei tässä kohtaa saavuteta merkittäviä hyötyjä. Fokus saattaa jopa kadota oikeasta tekemisestä humpuukiin.

Uni ja ravinto

ARJEN KUORMITUKSEEN JA UNIVAJEeseen TOTTUU

52-vuotias Anders vastaa lentokonehuoltoa tukevista toiminnoista: työvälineiden, työvaatteiden ja kiinteistöjen hallinnoinnista sekä alihankinnasta. Työn ohella miehen pitää kiireisenä maanviljely perintötilalla, jota hän on hoitanut vuodesta 2003. Talvisin Andersin elämään kuuluvat avantouinti sekä vapaa-
palokuntatoiminta. Andersilla riittää puuhaa, joten hyvä lepo on jaksamisen kannalta tärkeää.

Anders osallistui luennolleni, jonka yhteydessä hän täytti nukkumiseen ja jaksamiseen liittyvän kyselylomakkeen. Kyselyn perusteella todettiin, että Anders nukkuu liian vähän, mutta hänelle se ei ollut yllättävä tieto. Unet jäivät lyhyiksi, ja varsinkin iltapäivisin Andersin vireystila laski.

Anders sai osallistua testin lisäksi unitutkimukseen. Merkittävin löydös tutkimuksessa oli selkeä univaje. Lievempinä unen haasteina löytyivät uniapnea ja levottomat jalat, joista kerrotaan myöhemmin kirjassa tarkemmin. Keskustelin pitkään Andersin kanssa vastaanotolla unihäiriöiden hoitokeinoista. Andersin tilanne oli siinä määrin onnellinen, että kaikki oli vielä niin sanotusti omissa käsissä. Uniapneaan riitti hoidoksi painonpudotus sekä ruokavalion ja ruokarytmin muutos. CPAP-hoitoa (ks. uniapnean hoito) Anders ei toistaiseksi tarvinnut. Levottomat jalat -oireyhtymän suhteen tarkistettiin

varastorautapitoisuus, joka oli yllättävän matala. Anders sai kolmen kuukauden rautakuurin.

Ruokarytmin ja ravinnon laadun muuttaminen ovat auttaneet.

"Ajattelin aluksi, että uusilla opeilla vain lihoo, koska kaikkialla on aina sanottu, ettei iltaisin saa syödä raskaasti."

Huoli osoittautui kuitenkin turhaksi, ja Andersin elämänlaatu parantui huomattavasti. Nyt hän tietää, millaista ruokaa, millaisia annoksia ja mihin aikaan päivstä kuuluu syödä, jotta jaksaa töissä myös iltapäivällä ja saa illalla unen päästä kiinni.

"Soisin mielelläni kaikille vastaavan käynnin, jotta muutkin voisivat oppia parantamaan hyvinvointiaan. Väsyneenä on helppo sortua huonoihin ruokavalintoihin. Vastaavasti hyvin palautuneena ihminen on motivoitunut pitämään kiinni säännöllisestä ruokailurytmistä ja laadukkaasta ravinnosta. Mikä parasta, oikeanlainen syöminen tukee hyvän unen mahdollisuuksia."

UNIVAJE VAIKUTTAA RUOKAHALUUN

Univajeen on havaittu useissa tutkimuksissa kiistatta muuttavan haitallisesti ruokahalua säätelevien hormonien eritystä (mm. ruokahalua hillitsevän leptiinin pitoisuus laskee ja ruokahalua lisäävän greliinin määrä nousee), mikä vie ruokailukäyttäytymistämme epäterveelliseen suuntaan. Ruokahalumme voimistuu ja alamme syödä enemmän hiilihydraattipitoista ravintoa. Minun ja muiden tutkijoiden toimesta on myös osoitettu, että univaje aiheuttaa haitallisia metabolisia muutoksia elimistössä: riski painonnousuun, tyypin 2 diabetekseen sekä lisääntyneeseen sydän- ja verisuonisairastavuuteen kasvaa merkittävästi.

Tuttu näky vastaanotollani on väsynyt potilas, joka on syönyt raskaan lounaan. Suomalaisten ruokailu rytmittyy usein niin, että aamiaisen syödään, jos kiireiltä ehditään, ja lounaalla ahmitaan

ruokaa. Suuri määrä ruokaa kerralla laskee vireystasoa, ja ihminen on ruokailun jälkeen väsynyt muutaman tunnin. Tämä voimistuu etenkin univajeisen ihmisen kohdalla. Ihmisen ei kuitenkaan kuulu olla väsynyt keskellä päivää.

Raskaan lounaan jälkeen olo alkaa piristyä vasta iltapäivällä. Töistä kotiin tullessa on taas nälkä. Monissa ruokakunnissa syödään töiden jälkeen toinen raskas ateria. Seuraavat pari tuntia kuluvat sohvalla kevyessä ”koomassa”. Vireystila alkaa kohota myöhemmin illalla, jolloin kehon pitäisi toimia päinvastoin eli rauhoittua nukkumaan. Sitten ihmetellään, miksi uni ei tule.

Työskentelen monien univaikeuksien kanssa painivien huippu-urheilijoiden kanssa. Yksi keino parantaa urheilijoiden nukkumista on ruokarytmin muutos. Ajatuksena on, että päivän aikana syödään säännönmukaisesti, jolloin vireystaso säilyy korkeana koko päivän. Myös illalla huolehditaan riittävästä ravinnonsaannista, millä provosoidaan päivän aikana kertynyttä väsymystä ja helpotetaan nukahtamista.

Nelinkertainen olympialuistelija Mika Poutala kertoo valmistautumisestaan kisareissuilla:

*”Myös kisareissuilla rutiineista kiinnipitäminen on tärkeää laaduka-
kaan unen varmistamiseksi. Optimiolosuhteissa treenejä ei ole enää
kello kuuden jälkeen illalla. Treenien jälkeen nautin tukevan illal-
lisen ja vetäydyn huoneeseen. Sammutan tietokoneen, enkä vil-
kuile puhelinta enää ennen nukkumaanmenoa, vaan luen viimeisen
hereilläölotunnin.”*

Jotkut asiantuntijat ovat sitä mieltä, että illalla ei saisi syödä tuhdisti. Minulla on eri näkemys. Maailmassa ei ole yhtään tutki-
musta, joka osoittaisi, että niukka syöminen tai syömättömyys
illalla edistää nukkumista tai mitään muutakaan hyvään tervey-
teen liittyvää. Kunnon iltapala tai -ruoka ei kuitenkaan tarkoita
ahmimista. Jos illalla on karmea nälkä, kertoo se liian vähäisestä

päiväaikaisesta ravinnonsaannista, ja riski ahmimiseen ja naposteluun illalla on suuri. Nukkumista määrittää kaksi asiaa. Ensimmäinen on vuorokausirytmii eli se, mihin aikaan on valoisaa ja pimeää. Toinen on unipaine, joka tarkoittaa tarvetta nukahtaa eli kehon sisäistä vaatimusta levosta. Unipaineeseen voi vaikuttaa syömällä. Jos nauttii aterian kahdeksalta illalla, vireystila laskee ja unipaine kasvaa, jolloin nukahtaminen on helpompaa. Myöskään uskomus, että iltasyönti lihottaa ei pidä paikkaansa: ratkaisevaa on päivän aikana nautittujen kilokaloreiden yhteismäärä.

Moni ihmettelee, miksi jenkkakahvat pysyvät rankoista treeneistä huolimatta. Jos painonhallinta tuntuu taistelulta tuulimyllyjä vastaan, voi se olla merkki siitä, ettei nuku tarpeeksi. Höyhensaarilla viihtyvällä paino pysyy yleensä muita helpommin ihannelukemissa, sillä uni pitää sokeriaineenvaihdunnan ja hormonitoiminnan kunnossa. Kun nukkuu riittävästi, kylläisyushormoni toimii toivotulla tavalla ja pitää napostelu- ja hiilarihimot kurissa. Tärkeintä on pitää kokonaispaletti kasassa eli syödä, liikkua ja nukkua hyvin.

ODOTETTU TEOS SUOMEN JOHTAVALTA UNILÄÄKÄRILTÄ

Uni vaikuttaa terveyteemme enemmän kuin haluamme uskoa. Unihäiriöt ovat nykyisin jo kansansairaus: nukumme vähemmän ja huonommin kuin koskaan aikaisemmin. Mutta ei hätää – on olemassa keinoja, joilla voi lisätä laadukkaan unen määrää. *Nukkumalla menestykseen* on systemaattinen opas kohti parempaa nukkumista. Teos lisää tietoisuutta oikeanlaisesta, riittävästä unesta, ja se saa lukijansa pohtimaan omia yöuniaa.

Unilääkäri Henri Tuomilehdon opein
parannat untasi ja terveyttäsi
ja menestyt paremmin arjessasi.

