

# Muista saunoa!



Kuva: Jero Antturi

**K**uopiolaiset tutkijat selvittivät Sepelvaltimotaudin vaaratekijät – tutkimuksessa saunomisen yhteyttä muistisairauksien riskiin. Aiemmin vaskulaariset tekijät ja sydän- ja verenkiertosairaudet on liitetty kognitiivisen toimintakyvyn heikentymiseen. Saunomisen sijaan tiedetään kohentavan verenkiertojärjestelmän toimintaa etenkin sydämen vajaatoiminnasta kärsivillä. Saunominen näyttäisi myös laskevan verenpainetta. Kuopiolaiset tutkijat ovat aiemmin havainneet, että säännöllinen saunominen pienensi sydän- ja verenkiertosairauksien kuolleisuutta ja kokonaiskuolleisuutta.

Aineistoon kuului kaikkiaan 2315 tervettä miestä, jotka olivat tutkimuksen alkuvaiheessa 42–60-vuotiaita. Seuranta-aika vaihteli 24–29 vuoteen. Kaikkiaan 204 tapausta oli sairastunut muistisairauteen, joista 123:lla

oli Alzheimerin taudin diagnoosi. Vakioitaessa muut riskitekijät (ikä, alkoholin kulutus, BMI, verenpaine, tupakointi, tyyppi 2 diabetes, sydäninfarkti, leposyke, kolesterolitaso) havaittiin taajamman saunomisen liittyvän pienempään muistisaurauden riskiin. Saunottaessa 4–7 kertaa viikossa riskisuhde (HR) dementialle oli 0,34 ( $p=0,004$ ) ja Alzheimerille 0,35 ( $p=0,030$ ) kertaviikkoiseen saunomiseen verrattuna. Suunta oli sama 2–3 kertaa viikossa saunottaessa, mutta tulos jäi vaille tilastollista merkitsevyyttä ( $p$ :n arvot vastaavasti 0,109 ja 0,278).

Käänteinen syy-seuraussuhde on korrelaatioissa toki mahdollinen myös etenevissä aineistoissa, mutta mekanismi näyttäisi olevan olemassa ja havaittu kausaalinen yhteys siten aito. On sitten toinen kysymys, missä määrin moderniin elämäntapaan joka toinen päivä toteutettu sauno-

minen olisi integroitavissa. Tässä tutkimuksessa ei voitu verrata saunoja saunomattomiin, koska verrokiksi olisi ilmeisesti tarvittu esimerkiksi saksalaisia tai amerikkalaisia. Saksassa varoiteltiin saunan kiukaan vieressä olevassa kyltissä nostamasta lämpöä yli 70 asteen, veden heittäminen kiukaalle oli ankarasti kiellettyä ja jos kärsi sydänsairaudesta saunomista pidettiin vasta-aiheisena. Hieman samaan tapaan amerikkalaiset tutkijat pitivät itseä vaarantavana käyttäytymisenä kuumasta saunasta mereen tai järveen hyppäämistä, mikäli oli juonut olutta.

Kirjallisuutta:

Laukkanen T, Kunutsor S, Kauhanen J, Laukkanen JA. Sauna bathing is inversely associated with dementia and Alzheimer's disease in middle-aged Finnish men. *Age Ageing* 2016 Dec 7. [Epub ahead of print]