

ANNABEL STREETS

52 tapaa kävellä

Nemo

Omistettu Hugolle

Englanninkielinen alkuteos *52 Ways to Walk. The Surprising Science of Walking for Wellness and Joy, One Week at a Time*

Published by arrangement with Rachel Mills Literary Ltd.

Copyright © Annabel Streets, 2022

Kuvitukset Alexis Seabrook

Illustrations copyright © Annabel Streets 2022

Herman Melvillen *Moby Dick* -sitootin suomentanut

Antero Tiisanen, Otava 2002.

Suomentanut Mika Siimes

© Kustannusosakeyhtiö Otava 2025

ISBN 978-951-1-48118-8

OTAVA
KIRJAPAINO
Keuruu 2025



Sisällys

Johdanto	9
VIKKO 1 Kävele kylmässä	20
VIKKO 2 Paranna askellustasi	31
VIKKO 3 Kävele, hymyile, tervehdi, toista	33
VIKKO 4 Vain yksi hidas kävely	37
VIKKO 5 Hengitä kävellessäsi	43
VIKKO 6 Tee mutainen kävelyretki	48
VIKKO 7 Tee kahdentoista minuutin kävely	53
VIKKO 8 Kävele nauttien maisemasta	58
VIKKO 9 Kävele tuulisella säällä	63
VIKKO 10 Kävele tunnin sisällä heräämisestä	69
VIKKO 11 Kävele kaupungin tuoksuihin	75
VIKKO 12 Kävele sateessa	81

VIIKKO 13	Tee tanssikävely tai kävelytanssi	87
VIIKKO 14	Kävele korvillasi	91
VIIKKO 15	Kävele yksin	97
VIIKKO 16	Kerää kävellessä roskia	103
VIIKKO 17	Seuraa jokea	108
VIIKKO 18	Kävele koiran kanssa	114
VIIKKO 19	Kuljeksi puiden keskellä	120
VIIKKO 20	Kävele muistaaksesi	127
VIIKKO 21	Harjoita uteliaisuuslihastasi – kävele ley-linjalla	133
VIIKKO 22	Samoile hiljaisuudessa	138
VIIKKO 23	Kävele korkealla	143
VIIKKO 24	Kävele kartan kanssa	148
VIIKKO 25	Tee kävely, jolla on tarkoitus	154
VIIKKO 26	Kävele auringonvalossa	159
VIIKKO 27	Laula kävellessäsi	166
VIIKKO 28	Kävele piknikkorin kanssa	171
VIIKKO 29	Kävele paljain jaloin	178
VIIKKO 30	Kävele ionien kanssa	183
VIIKKO 31	Kävele merenrannalla	190
VIIKKO 32	Kävele vedessä	195
VIIKKO 33	Luonnostele kävellessäsi	200
VIIKKO 34	Kävele täydenkuun valossa	205

VIKKO 35	Kävele kuin nomadi	211
VIKKO 36	Kävele reppu selässä	216
VIKKO 37	Poimi villiyrtejä	222
VIKKO 38	Nouse mäkiä	228
VIKKO 39	Kävele nenä edellä	234
VIKKO 40	Kävele kuin pyhiinvaeltaja	239
VIKKO 41	Eksy kävelyllä	245
VIKKO 42	Kävele syömisen jälkeen	250
VIKKO 43	Kävele seurassa	255
VIKKO 44	Etsi ylevää	262
VIKKO 45	Työskentele kävellessäsi	267
VIKKO 46	Kävele yöllä	273
VIKKO 47	Hypi kävellessäsi ja vahvista luita	279
VIKKO 48	Kävele nälkäisenä	284
VIKKO 49	Kävele takaperin	288
VIKKO 50	Kävele ikivihreässä metsässä (ja nukut hyvin)	294
VIKKO 51	Mietiskele kävellessäsi	300
VIKKO 52	Kävele syvällisesti ja etsi fraktaaleja	307
Jälkisanat		313
Kirjallisuutta		315
Viitteet		319

Johdanto

Kun olin kaksikymmentäkolmevuotiaana onnistunut keräämään vähän rahaa taskunpohjalle, hankin ajokortin ja ostin pienen, rämisevän auton. Rakastin autoani ja kurvailin ympäri kaupunkia silkasta ajamisen ilosta. Olin nimittäin viettänyt autottoman lapsuuden. Isäni ei omistanut autoa, eikä hän koskaan hankkinut ajokorttia. Lopulta äiti kävi nelikymppisenä autokoulun, ja hän ylpeili pitkään seitsemällä hylätyllä insinööriajolla. Asuimme oudoissa, syrjäisissä paikoissa, joissa joukkoliikennettä ei ollut tai sen toimintaa oli vaikea ennustaa. Mitä hyvänsä tarvitsimme, me kävelimme, usein kilometrikaupalla. Kenties siksi pieni Fiatini toi minulle suurta iloa.

Elämäni autoilijana alkoi samoihin aikoihin kuin istumatyöni. Aloin huomata kummallisia muutoksia kehossani (minusta tuli pyöreämpi, pehmeämpi, kivuliaampi, jäykempi, ku-

marampi) ja mielessäni (olin ahdistuneempi, rauhattomampi, tyytymättömämpi). Törmäsin hämmästyttävään tietoon: luin Bill Brysonin *A Walk in the Woods* -kirjasta, että amerikkalainen käveli keskimäärin kaksi kilometriä viikossa.

Ymmärsin, kuinka paljon elämäni oli muuttunut. En ollut itse sen parempi – hyppäsin aina tilaisuuden tullen autoon, istuin päivät kumarassa työpöydän ääressä ja illat vietin sohvalla maaten. Tunsin äkillistä vetoa elämäntapaan, jonka olin menettänyt, kävelemisen iloon, jalkapatikassa tehtyihin seikkailuihin, villiin, myrskyisään säähän. Päätin nousta sohvalta ja hengittää elämääni lisää happea.

Loin itselleni säännön: käyttäisin autoani vain välttämättömiin menoihin. Muuten kävelisin. Seuraavien kuukausien aikana huomasin, että monet automatkani olivat suuntautuneet naurettavan lähelle kotiani. Miksi ajaa kauppaan, kun sinne kävelee kahdessakymmenessä minuutissa? Hammaslääkäriin, jonne astelee vartissa? Ja miksi ajaa autolla kuntosalille voidakseen kävellä juoksumatolla tai istua kuntopyörän selässä?

Huomasin muutakin: havaitessani pienenkin merkin saateesta, tuulesta, pimeydestä, helteestä, nälästä, tylsyydestä, kaverin puutteesta – muutamia surkeita tekosyitä mainitakseni – pienestä autostani tuli vastaansanomattoman houkutteleva. Niinpä hankin koiran ja kunnolliset sadekelin varusteet. Enää en voinut käyttää kylmää, märkää tai pimeää verukkeena, joka vapauttaisi minut kävelemiseltä. Opin rakastamaan öisiä kävelyitä, sateen kastelemaa kuljeskeluita,

mutaisia taaperruksia, illallisen jälkeisiä jaloitteluita, tuulisten viikonloppujen mäkisiä nousuja ja taivalluksia muinaisjäänteeltä toiselle. Käveleminen ei ollut koskaan tuntunut yhtä jännittävältä ja houkuttelevalta.

Myöhemmin – kärsiessäni toimintakykyäni lamauttavista, istumatyön aiheuttamista selkäkivuista – keksin itselleni toisen säännön: tekisin mahdollisimman monta asiaa istumisen sijasta kävelen. Työpäivät kävelisin, lomat viettäisin vaeltaen, viikoittaisesta kauppareissusta tekisin reppumarssin, kahvit joisin ystävän kanssa ulkoillen... ja kuulin taas samat vastaväitteet, jotka olin itse aikoinaan keksinyt. Työtoverit kieltäytyivät kävelykokouksesta, sillä oli liian tuulista/kylmää/aikaista/myöhäistä. Jotkut ystäväni ja varsinkin perheenjäsenet olivat samoilla linjoilla: liian kaukana/jyrkkää/mutaista/raskasta/tylsää... varsinkin tylsää.

Minua alkoi kalvaa paradoksi: mitä jos kaikki nämä verukkeet olivatkin hyviä syitä lähteä kävelylle? Olin alkanut tehdä taustatutkimusta ja kirjoittaa kävelemisen terveysvaikutuksista. Sähköpostiini tulvi tuloksia liikunnan vaikutuksista ja luonnon – auringonvalon, maaperän, lumen, hiljaisuuden, hajujen – hämmästyttävästä voimasta, mikä vahvisti joitakin oletuksiani. Aloin tehdä omia kokeilujani: patikoin korkeassa ilmanalassa, metsässä, paljain jaloin ja takaperin, kävelin kuunvalossa, seurasin jokivarsia, pyhiinvaellusreittejä, fraktaaleja ja nenäni, tanssin ja lauloin samoillessani, poimin lenkillä roskia, etsin sieniä ja syötäviä kasveja, harjoitin tietoista kävelemistä, voimakävelyä ja hiljaista kuljeskelua... Kävele-

misestä tuli jälleen elämäni suuri seikkailu. Mutta tällä kertaa tiede saisi antaa selityksen sille, miten ja miksi.

Luin tutkimuksia kävelyn kiistattomista terveysvaikutuksista: säännöllinen käveleminen auttoi miljoonia ihmisiä saamaan diabeteksen kuriin, torjumaan sydänsairauksia, estämään syövän uusiutumisen, laskemaan verenpainetta, vähentämään liikapainoa, lieventämään masennusta ja ahdistusta – ynnä paljon muuta. Erään tutkimuksen mukaan liikunta esti vuosittain lähes neljä miljoonaa ennen aikaista kuolemaa. Jotkut tartuntatautilääkärit arvelivat, että käveleminen saattaisi vuosittain estää kahdeksan miljoonaa ennen aikaista kuolemaa. Yksi tutkimus laski, että liikunta torjuu 35 kroonista sairautta.

Kun liikumme, elimistössämme tapahtuu satoja monimutkaisia muutoksia. Kahdentoista minuutin mittainen kävely vaikuttaa veressä 522 aineenvaihdutustuotteeseen – yhdisteeseen, jotka säätelevät muun muassa sydämen sykettä, keuhkojen tilavuutta ja aivojen hermosolujen toimintaa. Kävellessä elimistöön tulvii happea, joka vaikuttaa elintärkeisiin elimiin, muistiin, luovuuteen, mielialaan ja kykyyn ajatella. Kävellessä sadat lihakset, nivelet, luut ja jänteet tuottavat taidokkaita liikesarjoja, jotka työntävät meitä eteenpäin ja käynnistävät soluissa molekyylien reaktioita, jotka vahvistavat sydäntä ja lihaksia, tasoittavat verisuonien seinämiä, poistavat sokeria verestä ja kytkevät geenejä päälle ja pois ihmeellisessä prosessissa, jota kutsutaan geenien ilmentymisen epigeneettiseksi säätelyksi. Kävely ei nimittäin edistä vain omaa terveyttämme, vaan se parantaa myös tulevien

sukupolvien terveyttä. Tiedämme, että liikunnan harrastaminen lisääntymisiässä tuottaa sairauksille vastustuskykyisempiä lapsia. Tiedämme, että raskaana olevien *fyysisesti aktiivisten* naisten äidinmaidosta löytyy yhdistettä, joka vähentää vauvan elinikäistä riskiä sairastua diabetekseen, sydänsairauksiin ja ylipainoon.

Ja aina kun päätämme mennä kävelen, vähennämme ilmansaasteita ja meluhaittoja. Ehkäisemme osaltamme maan päällystämistä asfaltoiduiksi parkkipaikoiksi ja kehäteiden varsien ostoskeskuksiksi. Aina kun vetoamme politiikkoihin kävelyreittien ja puistojen perustamiseksi tai metsien ja kosteikkojen suojelemiseksi, autamme rakentamaan parempaa maailmaa jokaiselle nykyiselle ja tulevalle ihmiselle. Kävellessämme luonnossa pääsemme lähelle maata ja opimme välittämään siitä – pienistä ötököistä ja jäkälistä mahtaviin puihin. Kun välitämme jostakin, haluamme suojella sitä. Ja häikäisevän hieno maailmamme kaipaa suojelemista.

Kylämme ja kaupunkimme ansaitsevat nekin tulla kävelyiksi. Kaupunkien elämä rikastuu, kun autolla ajamisen sijaan liikumme jalan – niistä tulee puhtaampia, eläväisempiä, hiljaisempia ja turvallisempia.

Olemme luopuneet kävelemisestä, vaikka lajimme on syntynyt kävelemään. Emme ole luopuneet vain muutaman minuutin kävelyistä pehmustetuissa lenkkareissa miellyttävän aurinkoisena päivänä pientä täplää Googlen kartassa seuraten vaan kävelyistä läpimäräksi kastelevassa sateessa ja ulvovassa tuudessa, ylämäkeen ja alamäkeen, talvella ja yöllä,

yksin ja porukassa, metsissä ja jokivarsilla, ruokaa etsien ja hajuja nuuskien, jopa takaperin ja paljain varpain.

On aika ajatella kävelemistä uudella tavalla, vallata se takaisin ikiaikaiselta lihasmuistiltamme. Käveleminen ei ole – eikä se ole koskaan ollut – tylsää. Joskus ihminen urautuu kävelemään samaa reittiä, samaan aikaan päivästä, saman kumppanin kanssa. Mutta kävelemisen tapoja on satoja, samoin syitä kävelemiseen. Lenkin voi usein aloittaa suoraan ulko-ovelta, asuipa tai tekipä töitä missä tahansa, uppoutua hetkessä villin luonnon, maantieteen, geologian, tähtitieteen, historian, kulttuurin ja arkkitehtuurin taianomaiseen sekoitukseen.

Käveleminen ei ole vain askelten laskemista tai liikuntaa. Vaikka fyysinen ja henkinen terveys ovatkin sen miellyttäviä sivutuotteita, kävelemisen ilot ylittävät moninkertaisesti askelten kerryttämisen tuottaman tyydytyksen. Ajattele sitä tapana tutkia kyliä ja kaupunkeja, saada yhteys luontoon, luoda vahva side koiraansa, viljellä ystävyysuhteita, löytää luottamus ja vapaus, vähentää ilmansaasteita, harjoittaa hajuistia, etsiä tähtien valoa ja pimeyttä sekä arvostaa moninaista ja kaunista maailmaa, jota asutamme.

Toivon kirjani kannustavan sinua löytämään kävelemisen ilon, arvoituksen, ihmetyksen ja hurmion. Toivon, että kirjan 52 kävelemisen tapaa auttavat sinua ymmärtämään kävelemisen lumon ja palkitsevuuden. Lopuksi toivon sinun nauttivan siitä onnellisuudesta ja terveydestä, joka elinikäisestä kävelemisestä seuraa.

Näin käytät tätä kirjaa

Jokainen kirjan luku on mahdollisuus kokeilla uutta kävelemisen tapaa. Olen järjestänyt luvut seuraamaan karkeasti kalenterivuotta viikko viikolta. Olen yrittänyt sovittaa luvut vuodenajan sääolosuhteisiin ja tapahtumiin. Silti kirjan voi avata mistä kohtaa hyvänsä ja valita haluamiaan asioita, hieman kuin seisovassa pöydässä hotelliaamiaisella. Harras toiveeni on, että kokeilemalla erilaisia kävelemisen tyylejä, aikoja, säitä, reittejä ja paikkoja löydät kerta toisensa jälkeen jotakin uutta, odottamatonta ja jopa ilmestyksenomaista.

Pidämme kävelyä spontaanina toimintana – voimme kävellä koska haluamme ja ilman etukäteissuunnittelua tai varautumista. Se on tietenkin yksi kävelemisen suurista iloista. Voi yksinkertaisesti astua ulos ja lähteä liikkeelle.

Mutta kumma kyllä odottamaton ja ilmestyksenomainen tapahtuu todennäköisemmin, jos lähtee ulos valmistau-

tuneena. On helpompi kiirehtiä nauttimaan kosteasta syksisestä kävelystä, jos eteisessä odottavat oikeat varusteet. Kuunvalossa kuljeskeleminen on mukavampaa, jos on hyvä reitti, täysikuu, ystävä ja sopivat jalkineet. Ulkona piirtäminen on mahdollista vain, jos mukana on lehtiö ja kyniä. Sitä paitsi tutkimuksen mukaan säännöllisimmät kävelijät ovat todennäköisemmin aikatauluttaneet kävelemisensä, kun heitä verrataan hetken lapsiin, jotka vain pistäytyvät ulos ja loittelemaan. Niinpä ennen kuin avaat kirjan sattumanvaraisesta kohdasta ja ryntäät ovesta ulos, kannattaa hieman valmistautua: tarkista varusteesi ja mieti hieman mahdollisuuksia.

Tutki karttoja, kirjoja, sovelluksia ja sivustoja, etsi uusia kävelyteitä, pyhiinvaellusreittejä, erätaipaleita, tutkimattomia polkuja, houkuttelevia paikkoja ja niin edelleen. Merkitse muistiin kiinnostavat kohteet ja arvio reitin vaatimasta ajasta (varaa tunti kolmen kilometrin kävelemiseen) sekä vaihtoehdot paikalle pääsemiseen, pysäköintiin ja syömiseen.

Jotkin kirjan kävelyt edellyttävät varusteita. Esimerkiksi öisistä kävelyistä, vuoristovaelluksista ja määrän kelin patikoinneista nauttii enemmän, kun olo on mukava. Se tarkoittaa toimivia varusteita.

Paras tapa tarkistaa vedenpitävien varusteiden eli kenkien, takkien ja housujen laatu on mennä ne päällä suihkuun. Vuotavat vaatteet voi pestä pesukoneessa yhdessä laadukkaan kyllästysaineen kanssa. Puhdista ja kyllästä vaeluskenkäsi ja vaihda kuluneet nauhat uusiin.

Kaupunkikävelyyn tarvitset mukavat kengät. Minulle se tarkoittaa juoksutossuja, joissa on leveä, neliömäinen varvasosa ja joustava pohja ja joissa ei ole pudotusta, eli kantapää ja päkiä ovat samalla tasolla. Liian pienet kengät aiheuttavat jalkojen turtumista ja turvotusta estäessään verenkierron, ja liian suuret kengät voivat johtaa kompuroimiseen ja kaatumiseen. Kokeilemalla selviää, minkälaiset jalkineet sopivat kenellekin.

Jos kävelet tavallisissa lenkkareissa, varmista, etteivät ne ole liian kuluneet. Tutkimusten mukaan vanhat lenkkarit saattavat heikentää ryhtiä ja askellusta ja pahimmillaan aiheuttaa rasitusvammoja. Jos pelkää kaatumista, valitse kevyt, nauhaton kenkä, jossa on hyvän pidon tarjoava kumiin, liukastumista estävä ulkopohja. Kävelitpä missä tahansa kengissä, niiden tulee olla mukavat, hengittävät ja tarpeen tullen vedenpitävät.

Pitemmille patikoinneille epätasaisessa maastossa tarvitset jyrkät, valmiiksi sisään ajetut vaelluskengät, jotka tukevat nilkkaa ja joissa on jämäkkä pohja. Retkeilykengät ovat hieman kevyempi vaihtoehto. Vaeltamiseen tarkoitettut sukat hengittävät, kuivuvat nopeasti ja vähentävät rakkojen syntymistä. Olen ostanut alennusmyynneistä retkeilysuksia erikseen kesää ja talvea varten.

Jos haluat tehdä päiväretkiä ja olla valmis lähtemään hetken mielijohteesta, voit pitää pientä päiväreppua valmiiksi pakattua. Minun repussani on rakkolaastareita, antiseptisiä pyyhkeitä, nenäliinoja, kipulääkkeitä, vesipullo, pieni piirus-

tuslehtiö, lyijykynä ja kumi, kevyet kiikarit, aurinkovoidetta, pissaamista helpottava suppilo ja pussillinen pähkinöitä.

Säilytä kävelytarvikkeitasi (aurinkolaseja, aurinkovoidetta, hattua, hanskoja, sateenvarjoa, ulkoilutakkia, avaimia, termosmukia, hyttyskarkotetta) kätevässä paikassa, jotta pääset helposti ulos aurinkoon, kuunvaloon tai sademyrskyyn.

Talvisia retkiä ja tuulista säätä varten tarvitset lämpökerroksia, hanskat, pipon ja villasukat. Termospullo on mukava lisä. Pitkiä patikointeja varten voit hankkia teleskooppikävelysauvat, varsinkin jos matkalla on pitkiä laskuja. Repun tulee olla mukava selässä.

Kun lapsille antaa omat pienet reput, joihin on pakattu heidän suosikkivälipalojaan, pääsee vähemmillä valituksilla, kantamisilla, houkuttelemisilla ja taivuttelemisilla.

Borreliaoosia levittävän punkin esiintymisalueilla mukaan kannattaa pakata punkkisuojaa ja punkkipihdit.

Pikaisilla lähikävelyillä tavarat voi pakata taskuihin tai vyölaukkuun. Näin selkä pysyy miellyttävässä asennossa, ryhti hyvänä ja kädet voivat heilua vapaasti.

Kun reppusi on pakattu ja sinulla on karkea suunnitelma, olet valmis lähtemään. Enää ei tarvitse selata vaelluskarttoja ja bussiaikatauluja tai etsiä kadonnutta anorakkia, juomapulloa tai rakkolaastareita. Valitse kirjasta jokin viikko ja ala lukea. Onko Netflix katsottu loppuun? Tutustu viikkoon neljäkymmentäkaksi (sivulla 250) ja vaihda suoratoistopalvelun katsominen illallisen jälkeiseen terveelliseen kä-

velylenkkiin. Onko sinun vaikea nukahtaa? Käänä esille viikko viisikymmentä (sivulla 294) ja lue, miten kävely vaikuttaa syvempään uneen. Estääkö myrskysää jaloittelun? Katso viikkoa kaksitoista (sivu 81) ja hämmästy sadeilmalla kävelemisen hyödyistä. Särkeekö kuivuneita silmiäsi liiallisen ruutuajan vuoksi? Hyppää viikkoon kahdeksan (sivu 58) ja lue kävellessä käytettävän laajan näkökentän ihmeistä. Oletko liian väsynyt lähteäksesi lenkille? Vilkaise viikkoa neljä (sivulla 37), missä tutkitaan hitaan kuljeskelun piristäviä vaikutuksia.

Sitten vain ylös, ulos ja kävelemään!



VIKKO 1

Kävele kylmässä

1700-luvulla elänyt kävelijä ja kirjailija Elizabeth Carter kertoi pitävänsä eniten kävelemisestä ”ulisevassa tuulessa ja tuiskuavassa lumessa”. Carter ei ollut niin erikoinen kuin voisi luulla. Sadat kävelijät vuosien varrella ovat tunnustaneet rakastavansa kävelyitä keskitalven hyisissä olosuhteissa ja jäätävien puuskien armoilla. Näin Christiane Ritter kuvasi elämäänsä napapiirin pohjoispuolella, jossa hän käveli päivittäin kolmenkymmenenviiden asteen pakkasessa: ”Käyn joka päivä kävelyllä... ympyrän muotoisella reitilläni, kymmenen, kaksikymmentä kierrosta teräsenkoviksi jäätyneiden, tuulen kasaamien lumikinosten päällä.”

Tutkimusmatkailija Alexandra David-Néel (joka tuli tunnetuksi siitä, että hän hallitsi Tiibetin buddhalaisten ruu-

miinlämpöä nostavan *thumo reskiang* -hengitystekniikan) lumoutui ”lumikenttien suurenmoisuudesta... loppumattomasta, puhtaasta valkoisuudesta” vaeltaessaan Lhasaan vuonna 1924. Laahustettuaan polvenkorkuisessa lumessa kilometrikaupalla hän julisti ympäristön ”paratiisiksi”.

Talvella moni meistä jättää kävelyt tekemättä ja jää nauttimaan kodin lämmöstä. Se on suuri virhe! Vuosikymmeniä sen jälkeen, kun Carter, Ritter ja David-Néel innostuivat kylmyydestä, tutkijat ovat viimein selvittäneet, mitä erikoislaatuista muutoksia kehossamme ja aivoissamme tapahtuu, kun vietämme aikaa *kohtuullisessa* kylmässä. Jäätä, lunta ja kylmää on toki käytetty parantamiseen vuosisatojen ajan: egyptiläiset käsikirjoitukset kertovat tulehduksen laskemisesta kylmän veden avulla, brittiläiset munkit käyttivät jäätä puuduttamiseen ja 1800-luvulla elänyt englantilainen lääkäri James Arnott käytti suolaa ja jäämurskaa lievittääkseen päänsärkyä ja syöpäkasvainten aiheuttamia kipuja.

Siirrymme pikakelauksella vuoteen 2000 ja Japaniin, jossa suoritettiin yksi ensimmäisistä moderneista kylmän monia ulottuvuuksia valottaneista kokeista. Tutkijat jakoivat naiskävelijät kahteen ryhmään: Ensimmäisessä pukeuduttiin pitkään, jalat kokonaan peittävään hameeseen, toisessa mini-hameeseen, joka jätti sääret paljaksi nilkoista reisiin asti. Naiset sitoutuivat pitämään hameita vuoden ajan ja kuvautamaan säännöllisesti alaraajansa. Talven lopussa magneettikuvissa näkyi, että minihametta käyttäneiden naisten jalkoihin oli kertynyt ylimääräinen kerros rasvaa. Pitkiä hameita

käyttäneiden naisten alaraajoissa ei näkynyt muutoksia. Tästä ei kuitenkaan voi päätellä, että altistuminen kylmälle olisi lihottanut naisia. Tutkijoiden mukaan kävi päinvastoin.

Tuohon aikaan uskottiin, että vain talvihorrokseen vaipuvilla naisäkkäillä ja vauvoilla oli suojaava kerros ruskeaa rasvaa, vaikka vuosituhannen vaihteessa alkoikin ilmestyä tutkimuksia, joiden mukaan esimerkiksi pohjoismaisilla ulkotyötä tekeillä aikuisilla saattoi olla ihonalaista ruskeaa rasvaa. Kesti vielä vuosikymmenen, ennen kuin amerikkalaiset tutkijat selvittivät tärkeän asian siitä ruskeasta rasvakudoksesta, jota japanilaisille minihametta käyttäneille naisille oli kertynyt.

Hieman epäonnisesta nimestään huolimatta ruskea rasvakudos ei sisällä haitallisia lipidejä, joita löytyy kehon ylimääräisestä valkoisesta tai keltaisesta rasvasta. Ruskea rasva sen sijaan kuluttaa energiaa ja polttaa rasvaa jopa tehokkaammin kuin lihassolut. Laihoilla, paljon liikkuvilla ihmisillä on enemmän ruskeaa rasvaa kuin isokokoisilla, vähän liikkuvilla tovereillaan.

Tutkijoiden tärkein löytö oli, että ruskea rasva sisältää runsaasti mitokondrioita, jotka ovat kuin solujen pieniä tehtaita. Ne muuttavat syömämme ruoan ja hengittämämme hapen runsasenergisiksi yhdisteiksi nimeltä adenosiinitrifosfaatti (ATP). ATP:tä käytetään soluissa energian siirtämiseen ja lyhytaikaiseen varastointiin. Ruskean rasvan tehtävä on pitää meidät lämpiminä ja hengissä, miksi se käynnistyykin kylmässä – ja lisää aineenvaihduntaa, säätelee

ruokahalua, parantaa insuliiniherkkyyttä sekä estää solujen ennenaikaisen kuoleman.

Ruskea rasva tuottaa batokiini-nimisiä hormoneja, jotka suojelevat elimistöä monella tavalla. Batokiinit näyttävät esimerkiksi edistävän follistatiinien tuotantoa, proteiinien, jotka lisäävät insuliiniherkkyyttä ja kasvattavat lihaksia. Batokiinit lisäävät myös insuliinin kaltaisen kasvutekijän (IGF-1) määrää. Se virittää solumme kasvamaan, jolloin (mutkia hieman oikoen) elimistö kykenee korjaamaan vaurioitaan. Se selittää, miksi ihmiset, joilla on paljon ruskeaa rasvaa, kärsivät muita vähemmän korkeasta verenpaineesta, sydämen vajaatoiminnasta ja sepelvaltimotaudista. Ei ihme, että tutkijat hyppivät riemusta kuvaillaessaan ruskean rasvan terapeuttisia hyötyjä.

Sen lisäksi, että reipas käveleminen kylmässä säässä pitää solumme terveisinä ja kehomme hoikkana ja lihaksikkaina, se pitää myös aivomme hyvässä toimintavireessä. Tutkimusten mukaan ajatus kulkee kirkkaammin kylmässä kuin kuumassa säässä. Aivomme käyvät glukoosilla, ja kun glukoositaso laskee, ne muuttuvat jähmeämmiksi. Koska glukoosia kuluu enemmän aivojen viilentämiseen kuin lämmittämiseen, jotkut kokevat aivosumua kuumassa ilmastossa mutta piristyvät viileässä. Stanfordin yliopiston tutkimuksessa vuodelta 2017 huomattiin, että ihmiset ajattelevat rauhallisemmin ja järkevämmin matalassa lämpötilassa kuin lämpimässä. Toisen tutkimuksen mukaan lämmin ilma ei vain heikentänyt ihmisten kykyä tehdä monimutkai-

sia päätöksiä vaan teki heistä haluttomampia tehdä päätöstä ylipäätään.

Meidän ei tarvitse *tuntea* kylmää tiedollisten kykyjen terävöitymiseksi: jo pelkkä ”kylmien” kuvien *näkeminen* saa aivot työskentelemään kurinalaisemmin. Kun israelilaiset tutkijat teettivät ihmisillä sarjan kognitiivisia testejä, joiden välissä he näyttivät taustakuvina joko talvisia, kesäisiä tai neutraaleja maisemia, osallistujien tulokset olivat parhaita talvisten taustakuvien pilkottaessa näkökentän reunoilla.

Kohtuullinen kylmyys on hyväksi myös mielenterveydelle. Puolalaisilla opiskelijoilla tehty tutkimus osoitti, että viidentoista minuutin oleskelulla viileässä, lehdeettömässä metsässä oli ”merkittäviä emotionaalisia, virkistäviä ja elvyttäviä vaikutuksia”. Luonnolla on yhtä nuorentava vaikutus meihin talvella kuin keskellä vehreintä kesää.

Pieni kylmyys näyttää vähentävän stressiä. Luxemburgin yliopiston tutkimus vuodelta 2018 osoitti, että toistuva kylmä kosketus niskaan aktivoi koehenkilön parasympaattisen hermoston, mikä rauhoitti ja laski sykettä. Sopiva annos kylmää saattaa olla rauhoittavampaa kuin osaamme edes ajatella.

Tämä ei tarkoita, että meidän pitäisi hytistä onnettomiina pakkasessa. Voimme kuitenkin pitää kylmempiä kuukausia innostavana aikana kävelyretkille. Maisemat muuttuvat: kuka ei pitäisi uusista näköaloista, jotka avautuvat lehdeettömien puiden takana? Tai harmaasävyisten linjojen ja muotojen geometriasta? Talvella lintujakin on helpompi tarkkail-

la. Aivot ovat terävämmät, virkeämmät ja tarmokkaammat. Hyödyllinen ruskea rasva käynnistyy toimimaan. Lisäksi rakennamme kestävyyspohjaa, sillä matalissa lämpötiloissa sydämeen kohdistuva rasitus on pienempi ja hikoilemme vähemmän, jolloin kehomme toimii tehokkaammin.

◦ VINKKEJÄ ◦

Kuinka matala lämpötilan pitää olla? Ei mitenkään erityisen... Ruskea rasva aktivoituu jo maltillisessa viileässä, lähellä kuuttatoista astetta hollantilaisen fysiologin ja ruskean rasvan tutkijan Wouter van Marken Lichtenbeltin mukaan.

Kuinka kauan kylmässä tulee kävellä? Niin pitkään kuin tuntuu hyvältä, mutta erään tutkimuksen mukaan kahden tunnin altistus kohtalaiselle kylmälle käynnistää varsinkin vatsassa ja reisissä sijaitsevan haitallisen valkoisen rasvan muuttumisen terveelliseksi ruskeaksi rasvaksi.

Inhoatko kylmää? Lukuisten tutkimusten mukaan kylmästä tulee sitä vähemmän pelottavaa ja epämiellyttävää mitä enemmän siinä viettää aikaa. Pukeudu lämpimiin vaatteisiin ja pidennä vähitellen lenkkejäsi.

Pelkäätkö kylmän ilman pahentavan allergioita ja astmaa? Kasvavan todistusaineiston mukaan talvisella liikunnalla on päinvastainen vaikutus: monilla aikuisilla se vähentää hengitysteiden allergista tulehdusta ja lieventää hengitysoireita.

Pukeudu kerroksittain niin, ettei sinulla ole kävellessä liian kylmä eikä liian kuuma. Kädet, jalat ja pää kylmetyvät ensimmäisinä, kun veri virtaa lämmittämään tärkeitä elimiämme. Jos on riittävän lämmin, paljasta käsivarren ihoa saadaksesi D-vitamiinia auringonvalosta. Kaulan paljastaminen aktivoi ruskeaa rasvaa, jota on usein kaulan ihon alla ja lähellä solisluita Harvardin lääkärikoulun professori Ronald Kahnin mukaan.

Ota termospullossa mukaan lämmintä juotavaa. Kylmässä on vaikea havaita nestehukkaa.

Termospullostasta juotu kahvi aktivoi ruskeaa rasvaa: liikunnan ja kylmän lisäksi kofeiinin uskotaan edistävän ruskean rasvan syntymistä.

Jos syvässä lumessa tarpominen käy liian raskaaksi, koikeile lumikenkäilyä. Se on erinomainen tapa taittaa pitkiä matkoja lumessa.

Pelkäätkö liukastumista? Varmista, että kenkäsi pitävät jäällä tai hanki nastakengät. Kävele alamäkeen hitaasti ja kulje sivuttain portaissa. Käytä kävelysauvoja. Kädet ja käsivarret auttavat tasapainon pitämisessä ja voivat estää kaatumisen, joten ota kädet pois taskuista.

Kylmä ei ole ihmelääke ja hypotermia voi tappaa, joten pue lämpötilaan sopivat vaatteet ja kengät sekä kävele niin reippaasti kuin mahdollista (katso viikko 2: Paranna askelustasi, sivulla 31).

VIIKKO 2

Paranna askellustasi



Simone de Beauvoir ei koskaan unohtanut, kuinka nuori ihailija kertoi pitävänsä tavasta, jolla ranskalaisfilosofi käveli. Tapa, jolla kävelemme – askelluksemme – on näyteikkuna siihen, kuka olemme ja *miten voimme*. Tarkkaillessaan 500 kävelijää kanadalaistutkijat tunnistivat (70 prosentin tarkkuudella), keillä kävelijöistä oli merkkejä varhaisesta kognitiivisesta heikentymisestä. Heidän tuloksensa tukivat aikaisempia tutkimuksia, joiden mukaan askelluksemme 45-vuotiaana ennustaa Alzheimerin todennäköisyyttä. Pelk-