

UKK-instituutin kaksivuotisessa tutkimuksessa selvitettiin, voidaanko progressiivisesti etenevän, ohjatun liikunnan ja D-vitamiinilisän avulla vähentää kotona asuvien 70–80-vuotiaiden naisten kaatumisia ja parantaa toimintakykyä ja luuston terveyttä. Tutkimukseen osallistui 409 tamperelaisnaista, joilla oli kohonnut kaatumisriski. Tutkittavat satunnaistettiin neljään ryhmään liikunnan ja D-vitamiinilisän mukaan: 1) lumevalmiste, ei ohjattua liikuntaa, 2) D-vitamiinilisä (20 µg), ei ohjattua liikuntaa, 3) lumevalmiste ja ohjattu liikunta ja 4) D-vitamiinilisä (20 µg) ja ohjattu liikunta. Liikuntaryhmät harjoittelivat ensimmäisen vuoden ajan kahdesti viikossa ja toisen vuoden kerran viikossa. Kaikki pitivät päivittäistä kaatumispäiväkirjaa.

Seerumin D-vitamiinitaso (S-25OHD) nousi yli 90 nmol/L D-vitamiinia saavissa ryhmissä, mutta oli suositukseen nähden riittävä myös lumetta saavissa ryhmissä (keskimäärin 68 nmol/L). Kaatumisvammojen määrä väheni puoleen säännöllisen lihasvoimaa ja tasapainoa harjoittaneen liikunnan ansioista. Liikunta paransi myös toimintakykyä. D-vitamiini puolestaan paransi luuntiheyttä, mutta ei toimintakykyä eikä liikunnan tehoa.

Kirsti Uusi-Rasi, Radhika Patil, Saija Karinkanta, Pekka Kannus, Kari Tokola, Christel Lamberg-Allardt, Harri Sievänen: Exercise and vitamin D in falls prevention among older women: A randomized clinical trial. *JAMA Intern Med* 2015; 175(5):703-711.
doi:10.1001/jamainternamed.2015.0225. Published online March 23, 2015