

Planetaarinen terveys – luontoaskel terveyteen

Luonnon ja ihmisen terveyden kytkös ja keskinäisriippuvuus

Jukka Noponen, Ekosäätiö sr., varapuheenjohtaja. (14.11.2021)

Ilmastonmuutoksella ja luonnon monimuotoisuudella on yhteys ihmisten terveyteen. Luonnon köyhtyminen ja ihmisten etäännyminen luontoyhteydestä on johtanut monien sairauksien lisääntymiseen. Planetaarinen terveys, luontokato, pandemiat ja ihmisen mahdollisuus ammentaa arjen keskellä terveyttä lähiluonnosta muodostavat valtavan maailmanlaajuisen tapahtumien ketjun, jota on vaikea ymmärtää saati hallita. Mikä on tämä kokonaisuus ja miten 2000-luvun sukupolvet vastaavat elämäntavoillaan planetaarisiin välttämättömyyksiin samalla kun huolehtivat terveydestään.

Lisää: **Ekosäätiön Ihmisen eloonjäämisoppi -sarjaan liittyvä keskustelutilaisuus 25.11.2021.**

Mitä on planetaarinen terveys - Planetary Health

Planetaarinen terveys on yhden määritelmän mukaan ratkaisukeskeinen, poikkitieteellinen alue, joka keskittyy analysoimaan ja käsittelemään ihmisen aiheuttamien muutosten vaikutuksia maapallon luonnollisiin järjestelmiin, ihmisten terveyteen ja kaikkeen maapallon elämään ([Planetary Health Alliance](#)). Kysymys on luonnonjärjestelmien tilasta ja koko ihmissivilisaation terveydestä. Pyrkimyksenä on ymmärtää ihmisten terveyden ja ympäristön, sen ekologisen kestävyuden suhdetta. Laajasti katsoen ollaan kestävän kehityksen peruskysymyksissä.

Planetaarisen terveyden globaalia mittakaavaa kuvaa mm. [IIASA](#) (The International Institute for Applied Systems Analysis, 11.2.2021) mallinnus koskien Pariisin ilmastopimuksen toteuttamisen terveysvaikutuksia. Sen mukaan Pariisin sopimuksen toteuttaminen voisi pelastaa vuosittain 6,4 miljoonaa ihmishenkeä terveellisemmän ruokavalion ansiosta, 1,6 miljoonaa henkeä puhtaamman ilman ansiosta ja 2,1 miljoonaa elämää lisääntyneen fyysisen aktiivisuuden ansiosta. (The Lancet Planetary Health, linkki [tutkimusartikkeliin](#))

Hanna Rintala pohti Lääkärilehdessä oppikirjasisältöä planetaarisen terveyden määrittelemiseksi (Lääkärilehti 2.3.2020). Tässä hänen viisi maanläheistä näkökulmaa:

- 1) **Ihmisen hyvinvoinnin riippuvuus muusta luonnosta.** Esimerkiksi metsän ja luontoyhteyden terveysvaikutukset. Tari Haahtela on ollut yksi uranuurtajista mm. Luontoaskel -ajattelun kehittämisessä.
- 2) **Biodiversiteetti ihmisessä ja muussa luonnossa.** Muistetaan Ilkka Hanskin ja Tari Haahtelan viestit siitä, että mullassa möyriminen ja eläimille altistuminen suojaavat allergioilta ja pitkäaikaissairauksilta. Kysymys ihmisen suhteesta luonnon bakteeristoon ja mikrobeihin.
- 3) **Ilmastonmuutos ja terveys.** Ilmastonmuutos, luontokato ja koskemattoman luonnon valloitus voivat aiheuttaa mm. ennakoimattomia tauteja.
- 4) **Ympäristöystävällinen terveyden edistäminen.** Esimerkiksi kasvisruokavalio tuottaa terveyshyötyä ja vähentää ympäristöjalanjälkeä.
- 5) **Terveydenhuollon ympäristöjalanjälki.** Terveydenhuollollakin on yhteys hiilineutraalisuustavoitteisiin.

6) **Julistukset ja politiikka.** Ilman julistuksia ja määrätietoista ja tutkimukseen perustuvaa politiikkaa emme pääse eteenpäin. Maailman lääkäriliitto julisti jo vuonna 2019 ilmastohätätilan.

Entä mitä on One Health ? Se on käsitys ihmisten ja eläinten terveyden ja ekosysteemin suojelemisen välisen yhteistyön välttämättömyydestä (Helsingin yliopisto), ihminen osana eliökuntaa ja terveys näiden yhteisenä asiana.

Taudinaiheuttajat siirtyvät eläinten ja ihmisten välillä, monimuotoinen luonto mikrobeineen on tärkeä ihmisen terveydelle, ja ympäristö vaikuttaa sekä ihmisten että eläinten hyvinvointiin (Anni Virolainen-Julkunen, Lääkärilehti 26.10.2018).

Planetaariseen terveyteen, myös pandemiaan, löytyy yhteys ruokajärjestelmän ja ruokavalion kautta. Massiivinen lihantuotanto, valtaviin mittasuhteisiin kasvavat tuotanyksiköt, uuden maan alan valtaus lisää zoonoosien todennäköisyyttä. Myös ilmastomuutoksen torjunta vaatii ruokajärjestelmän muutosta eli isoa siirtymään kasvispainotteiseen ruokavalioon.

Luontoaskel

Luontoaskel ajattelun taustalla on ihmisen ja ympäristön mikrobiston köyhtyminen, luonnon köyhtyminen ja ihmisten etäännyminen luonnosta. Kaupungistumisen, viheraluiden yksipuolistumisen ja ihmisten lisääntyneen oleskelun mikrobiköyhissä sisätiloissa on osoitettu lisäävän sairauksia.

Luontoaskel -toiminnassa on kysymys ihmisten luontoyhteyden palauttamisesta terveyden hyväksi. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL kumppaneinaan mm. Suomen ympäristökeskus SYKE ja Luonnonvarakeskus LUKE kehittivät Luontoaskel hyvinvointiin toimintamallin. Yksi keskeinen tulos oli päiväkodeille suunnattu toimintamalli, joka edistää lasten elinikäistä terveyttä ja hyvinvointia, luo pohjan positiiviselle luonto- ja ruokasuhteelle sekä mahdollistaa laadukkaan oppimisen monipuolisten luonto- ja ruokakokemusten sekä ilon kautta. Toimintamalli antaa neuvoja luontokontaktien lisäämisestä, kannustaa kasvisruokaan ja ruokahävikin pienentämiseen ja päiväkotien toimintakulttuurin kehittämiseen. Luontoaskeleessa on myös kysymys suuremman loikan ottamisesta.

Tuorein, 9.11. 2021 julkistettu avaus on Lahden seudun ”Luontoaskel terveyteen” -terveys- ja ympäristöohjelma. Kymmenvuotinen ohjelma pyrkii mm. parantamaan asuin ympäristön terveellisyyttä, vahvistamaan luontoyhteyttä, lisäämään liikkumista sekä edistämään terveellistä ravitsemusta.

Mitä pitäisi tehdä ymmärryksen lisäämiseksi

Oma terveys on entistä enemmän kytköksissä luonnonjärjestelmään. Kysymys on ihmisen sairastumisesta osana luonnonjärjestelmää. Tarvitaan ymmärrystä oman terveyden, luonnon terveyden ja eläinten terveyden keskinäisestä riippuvuudesta.

”Kulkutaudit muistuttavat, että ihminen ei ole maailman napa”.

(HS 14112021, kirjailija Anni Kytömäki)

Miten oman terveyden suojelusta voisi kasvaa laajamittainen tahto puolustaa luontoa ja valmiuksia välttämättömiin systeemiin muutoksiin?