

IUFRO Task Force 2007-2011

Metsät ja terveys

Forests and Human Health



METLA



Yhteystiedot

Metsäntutkimuslaitos - Metla
PL 18, 01301 Vantaa

Koordinaattori

Hannu Raitio, Professor, ylijohdaja
Puh 010 211 2010, 050 391 2010
hannu.rautio@metla.fi

Varakoordinaattori

Tytti Sarjala, FT., erikoistutkija
Puh 010 211 4064, 050 391 4064
tytti.sarjala@metla.fi

Metsät ja terveys (ForestHealth)

Monissa miljoonakaupungeissa on valtavasti väestöä, jolle metsää edustavat vain puistot tai joutomaan kaistaleilla kasvavat yksittäiset puut. Voisi kuvitella, että nyt viimein metsien merkitys ihmiskunnalle on pienenemään päin. Ei tulla kuitenkaan ajatelleeksi, että metsä on merkittävä myös ihmisten psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle.

Muun muassa japanilainen tutkimus on osoittanut, että metsässä oleskelulla on selviä myönteisiä vaikutuksia koko kehoon, sydämen toiminnasta sisäeritykseen:

- Luonnossa oleskelu vaikuttaa myönteisesti kokonaismielialaan lisäämällä positiivisia tunteita ja vähentämällä negatiivisia tunteita.
- Luonto vaikuttaa myönteisesti ihmisen elintoihintoihin: verenpaine ja pulssi laskevat, lihasjännitys vähenee, parasympaattisen hermoston toiminta lisääntyy.
- Stressissä luonnon vaikutus korostuu ja rentoutuminen tapahtuu jo 5-7 minuutissa. Elpyminen on tehokkaampaa luonnonympäristöissä kuin kaupungissa.
- Selvä vaikutus terveyteen havaitaan kun lähivihalueita käytetään yli 5 tuntia kuukaudessa tai kun kaupungin ulkopuolisilla luontokohteilla vierailaan keskimäärin 2-3 kertaa kuukaudessa.
- Esteettiset ja turvalliset lähivihalueet houkuttelevat ihmisiä ulkoilemaan, mikä edistää fyysisistä terveyttä.

Myös lasten keskuudessa yleistyneiden ADD- ja ADHD-oireyhtymien on arveltu liittyvän nuorten vieraantumiseen luonnosta. Kun metsän rauha korvautuu lapsesta lähtien tietoverkkojen hyperaktiivisuudella, se vaikuttaa siihen, miten keskushermosto kehittyy.

Tutkimusohjelma metsien terveysvaikutuksista

Kansainvälinen metsäntutkimuslaitosten liitto (IUFRO) perusti uuden erityisohjelman Forest and Human Health (Metsä ja terveys). Sen koordinaattoriksi nimitettiin Metlan ylijohtaja professori **Hannu Raitio** ja apulaiskoordinaattoriksi Metlan erikoistutkija tohtori **Matti Rousi**.

Ohjelma jakaantuu kahteen pääalueeseen:

- Metsän myönteisten terveysvaikutusten maksimoiminen ja
- Metsään liittyvien terveysriskien parempi hallinta.



Kuva: Metla/Jouni Hyvärinen



Ensimmäiseen lukeutuu sellaisia alaryhmiä kuin mielenterveys, fyysinen terveys, metsäperäiset lääkeaineet, metsäperäinen ravinto ja yrtit, sekä ihmisen elinympäristön parantaminen. Jälkimmäiseen kuuluu sellaisia asioita kuin tartuntataudit ja muut riskit, kuten metsäpalot, metsäperäiset myrkyt, vaaralliset eläimet ja kasvit.

Uusi ohjelma kokoaa yhteistyöhön eri puolilta maailmaa:

- lääkäreitä ja biologeja, jotka tutkivat metsäperäisiä tauteja ja niiden esiintymistä tai metsäperäisiä lääkkeitä.
- Psykiatreja ja psykologeja, joita kiinnostaa metsän käyttö mielenterveysterapiassa.
- Kaupunkisuunnittelijoita, jotka kamppailevat erilaisten rakennettuun ympäristöön liittyvien haasteiden tai ongelmien kanssa, joihin metsässä voi olla vastaus.
- Metsäntutkijoita, jotka tarkastelevat asioita omasta näkökulmastaan.

Joskus on arvioitu, että jopa kolmannes tai neljännes kaikkein tärkeimmistä lääkeaineista on tavalla tai toisella metsäperäisiä. Ja luultavasti suurinta osaa metsäluonnon lääkeaineista ei edes ole vielä löydetty. Suomessa esimerkiksi akatemiaprofessori Bjarne Holmbomin tutkimukset kuusen oksien lignaanikemiasta ovat lupaavia sydän- ja verisuonitautien hoidon kannalta. Kuniinipuun kuorta käytetään malarian hoidossa, kuniini on pelastanut satojen miljoonien ihmisten hengen.

Jokainen tietää aspiriinin, mutta kaikki eivät muista, että salisyylihapponi saa nimensä pajusta (Salix). Xylitolia, jolla makeutetaan yhä useampia tuotteita, taas saadaan eräiden kasvien kuten koivun mahlasta.

Aspiriinin vaikuttavaa ainetta, asetosalisyylihappoa, saadaan pajusta



Makeisia ja purukumia makeutetaan yhä enemmän koivusokerilla eli xylitolilla.

Kuva: Metla/Erkki Oksanen