



Kuvitus: Marianna Korpi

# Terveystä luonnosta

**Luonnon monimuotoisuus** heikenee merkittävästi meneillään olevan kuudennen sukupuutto-aallon myötä. Kaupungistumisen myötä myös ihmisten yhteys luontoon vähenee. Terveysten biodiversiteettihypoteesin\* mukaan luonnon monimuotoisuuden väheneminen ja tulehdusperäisten tautien ja allergioiden lisääntyminen voivat liittyä toisiinsa.

Tiivistyissä kaupungeissa onkin tärkeää huolehtia siitä,

että luontoa on lähellä asutusta, sillä luonto tekee tutkitusti hyvää ihmisen terveydelle. Luonnossa oleskelun on todettu kohentavan mielialaa, lieventävän stressiä sekä laskevan sykettä ja verenpainetta.

Luonnossa liikkuminen lisää ihmisen altistusta monipuoliselle mikrobistolle, mikä auttaa suojaamaan immunologisen epätasapainon sairauksilta, kuten allergioilta ja astmalta.

Lähelle luontoa

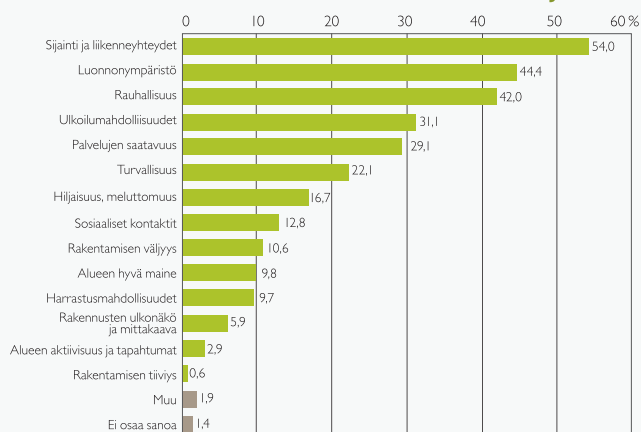
## 300 m

**on ympäristöministeriön** suosituksen mukainen maksimietäisyys asutuksesta lähivirkistysalueille. Pääkaupunkiseudulla puistot täydentävät olennaisesti metsien muodostamaa virkistysalueverkostoa.

## 3 km

**säteellä** metsästä tai viljelysmaasta asuvilla lapsilla voi suomalaistutkimuksen mukaan esiintyä vähemmän atopiaa kuin verrokkiryhmällä

### ASUINALUEEN VIIHTYVYYSTEKIJÄT



Vuoden 2016 Asukasbarometrin mukaan luonnonympäristöä pidetään sijainnin ja liikenneyhteyksien jälkeen toiseksi tärkeimpänä asuinalueen viihtyvyystekijänä.



## Luonto kannattaa

**Allergioiden** kustannukset suomalaiselle yhteiskunnalle ovat vähentyneet 15 % kansallisen allergiaohjelman (2008–2018) suunnanmuutoksen tuloksena. Painopistettä on siirretty oireiden hoidosta ennaltaehkäisyyn, mm. luontokontaktin merkityksen huomioimiseen.

# 6,8 mrd. \$

**oli arvioitu** kansanterveyden säästö Yhdysvalloissa vuonna 2010, kun puiden laskettiin sitoneen 17,4 miljoonaa tonnia ilmansaasteita.

# –£280

**Skotlannissa vähentyneet** mielenterveyden hoitokustannukset / henkilö asuttaessa viheralueen lähetyillä.

## Puisto ja metsä elvyttävät

# 15 min

**oleskelu** metsässä tai puistossa lisäsi jo elvyttävyyden tunnetta Helsingissä tehdyn kenttäkokeen mukaan.

# 42 %

**enemmän stressiä** kokivat viheralueesta 1 km päässä tai kauempana asuvat tanskalaiset verrattuna lähellä asuviin. Tutkimukseen osallistui 11 200 aikuista.

**Japanissa** metsäisillä alueilla raportoitu selvästi muita alueita vähemmän keuhko-, rinta- ja paksusuolensyöpää. Tutkimuksessa huomioitiin sosioekonomisten tekijöiden ja tupakoinnin vaikutus.

### Lisätietoa

- Luonto ja terveys, Sitra: [sitra.fi/aiheet/green-health](http://sitra.fi/aiheet/green-health)
- Ympäristön tila Suomessa / Kaupunkiluonto: [ymparisto.fi/ymparistontila2017](http://ymparisto.fi/ymparistontila2017)
- Ihmisen ja ympäristön yhteinen terveys – luonoltaan monimuotoisempi elinympäristö turvaa terveyttä. Ympäristötiedon foorumi: [ymparistotiedonfoorumi.fi/puheenvuorot/ihmisen-ja-ympariston-yhteinen-terveys](http://ymparistotiedonfoorumi.fi/puheenvuorot/ihmisen-ja-ympariston-yhteinen-terveys)
- Connecting global priorities: biodiversity and human health. A state of knowledge review. UNEP, WHO and Secretariat of the Convention on Biological Diversity 2015: [cbd.int/health/stateofknowledge](http://cbd.int/health/stateofknowledge)
- Luonto lähelle ja terveydeksi -raportti [helda.helsinki.fi/handle/10138/153461](http://helda.helsinki.fi/handle/10138/153461)

### Lähteet

- SYKE Policy Brief: Luonto edistämään terveyttä myös kaupungissa. 2017
- Ympäristötiedon foorumi (2017). Ihmisen ja ympäristön yhteinen terveys – luonoltaan monimuotoisempi elinympäristö turvaa terveyttä
- \* Hanski et al. Environmental biodiversity, human microbiota, and allergy are interrelated. Proceedings of the National Academy of Sciences 2012
- Ruokolainen et. al: Green areas around homes reduce atopic sensitization in children [onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/all.12545/full](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/all.12545/full)
- Haahtela ym. (2015). Kansallinen allergiaohjelma 2008–2018 puolivälissä – suunnanmuutos tuo tuloksia. Suomen Lääkärilehti 2015.
- Forestry Commission Scotland 2007, Greenspace Scotland's Financial Proxies. [greenspacescotland.org.uk](http://greenspacescotland.org.uk)
- Metla: Terveyttä luonnosta – Millainen luonto elvyttää? [metla.fi/tapahtumat/2014/hyv-loppuseminaari/pdf/millainen-luonto-elvyttaa.pdf](http://metla.fi/tapahtumat/2014/hyv-loppuseminaari/pdf/millainen-luonto-elvyttaa.pdf)
- Africa, J. et. al: 2014. The Natural Environments Initiative: Illustrative Review and Workshop Statement. Center for Health and the Global Environment at the Harvard School of Public Health. Harvard School of Public Health. The Center for Health and the G, Boston. 48 s. [nps.gov/public\\_health/hp/hphp/press/Paper\\_NEI\\_Final.pdf](http://nps.gov/public_health/hp/hphp/press/Paper_NEI_Final.pdf)