

**MIKKO LEHTOVIRTA**

Kirjoittaja tutkii aineenvaihduntaa ja ruokailutottumuksia Helsingin yliopistossa ja on sekä etälääkäri että personal trainer.

## Hyvät tavat kunniaan

”Hyve, Jos teiltä puuttuu, teeskennelkää. Tapa, Tuo hirviö, mi kaiken tunnon nielee, On usein perkele, mut siinä enkel’, Ett’ oivatkin ja jalot työt saa siltä Pukimen, verhon, joka hyvin istuu.”

William Shakespeare siinä tiivistää Hamletin neljännessä näytöksessä käsityksensä elämäntapamuutoksesta. Hyve, moraalisesti arvokas luonteenpiirre, mahdollistaa hyvän elämän. Tapa on tunnoton käyttäytymisen automaatio, jonka voi valjastaa niin pahaan kuin hyvään. Hyvän elämän voi saada teeskentelemällä eli tietoisesti matkimalla toivottua tapaa riittävän kauan.

Tieteellinen näyttö tukee alustavasti Hamletia. Tiedelehti *Nutrients* analysoi järjestelmällisesti tutkimukset, joissa oli selvitetty käyttäytymisen muuttamisen tekniikat, joilla nuoriso saataisiin suosimaan heviä, hedelmien ja kasvien syömistä. Lähes 19 000 julkaisun joukosta kelpuutetun 54 tutkimuksen mukaan tavan luominen, habit formation, oli tehokkaampi kuin yksikään muu listatuista yli 90 menetelmästä. Vaikka katsauksen tulos oli viitteellinen, yksikään menetelmä ei tilastollisesti poikennut meta-analyysin keskiarvosta, kannattaa esimerkiksi kansantautien ehkäisyssä ja hoidossa tarkastella elämäntapamuutoksen tapa-komponenttia.

Hermosto sisältää rakenteita ja toiminnallisuksia, jotka edistävät toiminnan automatisoitumista, sillä tapa edustaa käyttäytymisen energiaminimiä. Harkintaa ja pohdintaa resursoidaan vain, jos eloonjäämisen näkökulmasta tilanne niin sallii. Aiheen kansantajuistamisen apostoli, psykologi Daniel Kahneman, valottaa tätä käyttäytymisen energiapolitiikkaa menestyskirjassaan *Ajattelu, nopeasti ja hitaasti*.

Sekä harkintaan perustuvan että tapakäyttäytymisen päämaja sijaitsee tyvitumakkeisiin kuuluvissa dorsaalisisissa striatum-tumakkeissa, aivojuovioiden selänpuoleisissa osissa. Nykykäsityksen mukaan dorsomedialinen striatum säätelee harkintaan perustuvaa ja dorsolateraalinen automatisoitunutta käytöstä.

Tavan kehittymisen ytimessä on tavoitteellisen toiminnan toisto. Dorsolateraalisen striatumin hermosolujen yhteistyönä tavoitteellisen käyttäytymisen alielementit liittyvät toiston myötä vähitellen toisiinsa muodostaen tarkoituksenmukaisen kokonaisuuden, tavan. Tällöin käyttäytyminen toteutuu sille tyyppillisten edellytysten täytyessä, ilman tavoitteen ennakoitua.

Miksi univelka ja stressi saavat hyvälle tavoille oppineen kuitenkin hylkäämään hevini ja palamaan sorakaudelle, sokeristen ja rasvaisten ruokien pariin?

Tavoitteellisen ja tapakäyttäytymisen säätelevät vuorovaikutuksessa. Geenien luentaa säätelevät histonideasetylaasientsyymit hillitsevät dorsaalisisissa striatumissa tapojen muodostumista ohjaavien hermosolujen toimintaa ja toisaalta päästävät, tilanteen niin salliessa, tavat ohjaimiin. Pitkittyneen stressin arvellaan häiritsevän deasetylaatiota ja rikkovan tapojen ja tavoitteellisen toiminnan välisen harmonian. Stressin jo sinänsä lisäämä energiapitoisen ruoan syöminen muuttuu hallitseväksi tavaksi ”vaikka järki sanoo että tästä ei hyvää seuraa”.

Miksi asiasta ei puhuta? Tapojen muodostamiseen ei ole yleispätevää reseptiä. *Nutrients*-lehden katsauksessa tavan muodostaminen oli käyttäytymisen muutoksen tekniikkana vain seitsemässä prosentissa tutkimuksista. Yleisempiä olivat käyttäytymisohjeiden antaminen, tavoitteiden asettaminen, terveysvaikutuksista tiedottaminen, käyttäytymisestä annettava palaute, toiminnan suunnittelu sekä vertaistuki, joita oli sovellettu vähintään kolmasosassa tutkimuksista. Kaikki tukevat terveellisiä elämäntapoja, mutta eivät varsinaisesti edesauta tavan muodostamista toiston kautta.

Hyveellisen eli terveyttä edistävän elämän edistäminen edellyttää siis onnistumista kahdessa vaivaisessa tehtävässä: saada ihmiset toistamaan terveellisiä tapoja keinolla millä hyvänsä ja vähentämään samalla stressin ja uupumuksen määrää.

Helppo homma. ●



*Hyvän elämän voi saada teeskentelemällä.*