



# Pihlajalinna

## Pimeä vuodenaika vaikuttaa vireyteen – liikunnasta lähde kehon ja mielen hyvinvointiin

Lehdistötiedote 30.10.2025 klo 9.30

**Pimenevä syksy vaikuttaa monien vireystilaan. Liikunta on erinomainen tapa saada arkeen lisää energiaa. Liikuntalääketieteen erikoislääkäri Lauri Alanko Pihlajalinnasta kertoo, kuinka liikunnasta saa parhaat terveyshyödyt irti päivien pimentyessä.**

Liikunnan terveyshyödyistä puhutaan paljon, eikä syyttä. Pimeä vuodenaika vaikuttaa monilla jaksamiseen ja mielialaan, joten liikunnan positiivinen vaikutus jaksamiseen korostuu etenkin näihin aikoihin vuodesta.

”Liikunta vaikuttaa vireyteen niin lyhyellä kuin pitkällä aikavälillä. Kevyt liikunta, esimerkiksi ulkona kävely ennen työ- tai koulupäivää tuo lisää energiaa päivään. Kova liikuntaharjoittelu väsyttää hetkellisesti, mutta tuo pitkällä aikavälillä virtaa arjessa jaksamiseen”, Lauri Alanko kertoo liikunnan ja vireyden yhteydestä.

Alangon mukaan etenkin pimeimpään vuodenaikaan lyhytkin ulkoilu vaikuttaa vireystilaan positiivisesti, ja jos mahdollista, ulkoilu kannattaakin ajoittaa päivänvalon aikaan ja parhaimmillaan luontoon.

### Liiku itsellesi sopivalla tavalla

Alanko korostaa, että liikunnalla voi vaikuttaa niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen jaksamiseen. Hän suosittelee liikkumaan vähintään kolme kertaa viikossa ja ainakin 20–30 minuuttia kerrallaan. Viikossa tulisi harrastaa sekä lihaskuntoa harjoittavaa että aerobista liikuntaa. Liikuntamuotoa olennaisempaa on kuitenkin se, että ylipäätään lähtee liikkeelle.

”Tärkeintä on liikkua tavalla, joka tuntuu itselle mieluisalta ja arkeen sopivalta, ja jota on mahdollisimman helppo toteuttaa säännöllisesti. Mikäli arkeen kaippaa esimerkiksi lisää sosiaalisuutta, voi ryhmässä liikkuminen olla itselle sopivin liikuntamuoto. Toisille taas esimerkiksi kuntosali tai lenkkeily ovat mieluisampia liikuntatapoja. Luonnossa liikkuminen on erityisen hyvä liikuntamuoto mielen hyvinvoinnin näkökulmasta.”

Kiireisessä arjessa Alanko kannustaa varaamaan mahdollisuuksien mukaan liikunnalle edes hetken päivästä.

”Vähän liikkuvalla pienikin lisäys aktiivisuudessa on positiivinen muutos. Esimerkiksi portaiden valitseminen hissien sijaan tai auton parkkeeraaminen kauemmaksi ovat pieniä tekoja, joilla on suuri merkitys. Liikunnalle varattu aika ei koskaan mene hukkaan, vaan se nostaa vireyttä ja auttaa jaksamaan arjessa paremmin.”

### Enemmän on enemmän, mutta liika on liikaa

Liikunnasta saa parhaat terveyshyödyt irti, kun huolehtii myös riittävästä palautumisesta. Se, mikä on riittävästi liikuntaa tai palautumista, riippuu muun muassa elämäntilanteesta, aiemmasta liikuntataustasta ja kokonaiskuormituksesta.

”Liikunta on yksi parhaita keinoja vähentää stressiä, kunhan huomioi kokonaiskuormituksen. Jos arki on todella kuormittavaa ja kiireistä, tulisi liikuntamuotojen olla rauhallisempia, jotta kokonaiskuormitus ei kasva liian suureksi. Esimerkiksi kävely tai jooga voivat tällöin olla keholle parempia liikuntamuotoja kuin kova hikitreeni.”

Alanko korostaa liikunnan merkitystä niin sairauksien ennaltaehkäisyssä kuin niiden hoidossakin.

”Liikunta on lääke, joka ennaltaehkäisee ja hoitaa monia sairauksia ja oireita. Liikunta vaikuttaa muun muassa mielialaan ja kognitiivisiin toimintoihin hoitaen ja ennaltaehkäisten myös monia elintapasairauksia”, Alanko summaa.

## **Urheilijan ilta Helsingissä 20.11.2025**

Liikunnasta hyvinvoinnin lähteenä puhutaan myös Pihlajalinnan Urheilijan illassa, joka järjestetään 20.11.2025 Helsingissä yhteistyössä Pohjola Vakuutuksen kanssa. Tänä vuonna tapahtumassa keskitytään liikuntaan arjen sujuvoittajana ja stressin lievittäjänä.

Tapahtuman huippuasiantuntijoita Lauri Alangon lisäksi ovat tennisammattilainen **Harri Heliövaara**, neurologiaan erikoistunut fysioterapeutti, terveystieteiden maisteri **Matti Vartiainen**, Naisleijonien valmentaja **Saara Kivenmäki** sekä jalkapalloseura Gilla FC:n vaikuttajat **Roope Rannisto** ja **Jason Nikkinen**.

Toivotamme myös median edustajat lämpimästi tervetulleeksi tapahtumaan. Ilmoittautumista paikan päälle pyydetään 4.11.2025 mennessä Pihlajalinnan viestintään: [sanna.lahtonen@pihlajalinna.fi](mailto:sanna.lahtonen@pihlajalinna.fi). Mikäli osallistut tapahtumaan livestriimin kautta, pyydämme ilmoittamaan edustamasi median [ilmoittautumislomakkeella](#). Lisätietoja tapahtumasta [täältä](#).

Tiedotteen liitteenä kuva Lauri Alangosta.

### **Lisätiedot:**

Sanna Lahtonen, viestintäpäällikkö, Pihlajalinna  
+358 50 576 1609, [sanna.lahtonen@pihlajalinna.fi](mailto:sanna.lahtonen@pihlajalinna.fi)

### **Pihlajalinna lyhyesti**

Pihlajalinna on terveydenhuollon uudistaja, joka rakentaa vaikuttavia hoitopolkuja ja toimialan vetovoimaisinta yrityskulttuuria. Pihlajalinna tarjoaa asiakaslähtöisiä ja tuloksellisia palvelumalleja kumppaneilleen: vakuutusyhtiöille, yrityksille ja hyvinvointialueille. Konsernilla on kattavat ja laadukkaat lääkärikeskus-, sairaala- ja etäpalvelut, työterveyspalvelut sekä vaikuttavia sosiaali- ja terveydenhuollon ratkaisuja julkiselle sektorille. Pihlajalinnalla työskentelee noin 6 500 työntekijää ja 2 200 ammatinharjoittajaa. Vuonna 2024 Pihlajalinnan liikevaihto oli 704 miljoonaa euroa. Pihlajalinnan osakkeet on listattu Nasdaq Helsinki Oy:ssä. Lue lisää [www.pihlajalinna.fi](http://www.pihlajalinna.fi).