

Kansallinen Luontoterveysohjelma vähentää kroonisten sairauksien haittoja ja kustannuksia

Luontokato ymmärretään ekosysteemien köyhtymisenä, monimuotoisuuden vähenemisenä ja lajikatona. Ihmiskeho on myös ekosysteemi ja elimellisessä vuorovaikutuksessa muun luonnon kanssa. Ympäristömme on kiihtyvästi kaupungistunut ja elintapamme muuttunut. Luonnosta erkaantuminen on köyhdyttänyt kehon mikrobistoa ja vähentänyt altistumista luonnon biologisille kemikaaleille. Suomalainen lääketieteen ja ekologian tutkimus on tuottanut *terveyden biodiversiteettihypoteesin*, jonka mukaan kosketus monimuotoiseen luontoon vahvistaa kehon mikrobiomia, tasapainottaa immuunijärjestelmää ja suojaa sairauksilta. Monien kroonisten kansansairauksien taustalla näyttää olevan luontoperäisten suojatekijöiden väheneminen.

Ihmisten luontoyhteyttä on parannettava eli vaikutettava siihen, mitä hengitämme, syömme, juomme ja kosketamme. Kansallinen allergiaohjelma (2008–2018) painotti luonnolle altistumisen ja liikkumisen tärkeyttä. Tulokset olivat erinomaisia ja laajalti julkaistu. Terveystieteiden koulutusohjelmaan ja väestön viestintään investoitiin noin 2 miljoonaa euroa. Ohjelman laskennalliseksi säästökseksi kertyi 11 vuodessa noin 1,2 miljardia euroa erityisesti ihmisten parantuneen työ- ja toimintakyvyn ansiosta.

Luontoterveysohjelman tarkoitus on pysäyttää luontokatoa niin väestössä kuin muussa luonnossa. Alla olevassa kuvassa on esimerkkejä viesteistä ja tavoitteista. Päijät-Soten *Terveys- ja ympäristöohjelma* (2022–2032) on alueellinen malli, josta parhaillaan kertyy kokemusta. Taustalla on Lahden valinta EU:n vihreäksi pääkaupungiksi 2021.

Astma & allergia, diabetes ja masennus ovat esimerkkisairauksia, joiden suorat ja epäsuorat kustannukset ovat yhteensä noin 6 miljardia euroa vuodessa. Luontoterveysohjelma hyvin toteutettuna voi tuottaa merkittävää säästöä, jota voi varovaisesti arvioiden kertyä 500 miljoonaa euroa vain näiden sairauksien osalta.

Pääviestit

- Luontokato tapahtuu paitsi ympäristössä myös sinussa itsessäsi.
- Ihmiskeho on ekosysteemi ja yhteydessä muihin ekosysteemeihin. Kaupungistunut elintapa köyhdyttää kehon mikrobistoa ja vähentää altistumista luontoperäisille kemikaaleille.
- Arkipäivä ratkaisee: mitä hengität, syöt, juot ja kosketat.
- Luonnonläheisyys tukee terveyttäsi. Olet osa luontoa ja myös vastuussa siitä.

Tavoitteet

- 1** **Kansalaisten luontoyhteys vahvistuu**
Indikaattori: luontokontaktien ja luontoliikunnan määrä lisääntyy 20 % sovittuna ajanjaksona.
- 2** **Terveellisen ravinnon käyttö lisääntyy**
Indikaattori: tuoreiden vihannesten, juuresten ja hedelmien käyttö lisääntyy 20 % sovittuna ajanjaksona.
- 3** **Luonto liitetään lasten kasvatustyöhön ja vanhusten hoivatyöhön**
Indikaattori: päiväkotien ja hoivakotien henkilöstö koulutetaan, auditoidaan ja sertifioidaan käyttämään luontoelementtejä työssään.
- 4** **Kansansairauksia ehkäistään**
Indikaattori: esimerkiksi astma, diabetes, ylipaino ja masennus eivät lisääntyneet sovittuna ajanjaksona. Niiden aiheuttamat toiminta- ja työkykyhaitat vähenevät 10 %.
- 5** **Kansansairauksien kustannusten nousu pysäytetään**
Indikaattori: kokonaiskustannukset pysähtyvät sovittuun vuodenasoon.
- 6** **Ekosysteemien ja luontoyhteyden terveysvaikutukset nostetaan tutkimuksen painopisteeksi**
Indikaattori: Suomen Akatemia, Luke, Tekes, THL, Sitra, Syke ja VTT sisällyttävät luontoterveyden tutkimusstrategiaansa.