

Matkakertomus

Sain Suomen Lihavuustutkijat ry:ltä 400€ matka-apurahan osallistuakseni European Congress on Obesity –kongressiin Lyonissa, Ranskassa 8-12.5. 2012.

Kongressin tieteellinen ohjelma kattoi lihavuustutkimuksen osa-alueita hyvin laajasti ja yleensä löytyi helposti vähintään yksi kiinnostava sessio ohjelman neljästä rinnakkaisesta sessiosta. Itse osallistuin joko ”Epidemiology and Intergenerational Aspects” tai ”Environment and Prevention” sessioihin. Minua kiinnosti erityisesti omaa tutkimusalueettani lähellä olevat esitykset raskausajan elintavoista, painonnoususta, lihavuudesta ja niiden terveysvaikutuksista. Näistä aiheista oli myös useampia kiinnostavia postereita. Postereiden paljouden ja lyhyehkön esilläoloajan vuoksi sai olla tarkkana, että ehti tutustua itseä kiinnostavimpiin postereihin kunnolla. ”Plenary lectures” ja ”review sessions” antoivat yleensä hyvän yleiskuvan eri lihavuustutkimuksen osa-alueiden nykytilasta ja olivat tarpeellista vastapainoa yksittäisiä tutkimuksia käsitteleville esityksille.

Yksittäisistä mielenkiintoisista esityksistä voisi mainita mm. M Suhrcken (UK) pitämän Plenary-luennon lihavuuden primaariprevention kustannus-tehokkuuden arvioinnista. Hän viittasi mm. Lehnert ym. (Obes Rev 2012) tekemään systemaattiseen katsaukseen, jonka mukaan useimmat interventiot ovat toteuttamisen arvoisia (osa jopa kustannuksia säästäviä) ja elinympäristöön puuttuvat interventiot näyttäisivät olevan tehokkaimpia. Eräässä toisessa esityksessä T Robinson (USA) puhui siitä, miten voisimme parantaa lihavuuden ehkäisy- ja hoitointerventioiden neuvontamenetelmiä. Hän korosti sitä, että tulisi keskittyä siihen, mikä motivoi tutkittavia osallistumaan interventioon (esim. sosiaaliset suhteet, hauskanpito). Tutkittavien motiivit ovat yleensä ihan erilaisia kuin tutkijoiden eikä intervention terveyshyödyistä puhuminen ole sen vuoksi lainkaan välttämätöntä. Osaa ihmisistä motivoi tehdä terveyttä edistäviä elintapamuutoksia, jos siinä samalla voi ehkäistä ilmastonmuutosta, edistää kestävä kehitystä tai ihmisarvojen toteutumista, suojella eläimiä tms. Tätä kannattaa hyödyntää! Mieleeni jäi myös EASO:n Childhood Obesity Task Force:n järjestämä workshop siitä, miten vanhempia voisi motivoida osallistumaan lastensa lihavuuden ehkäisy/hoitointerventioihin. Roolileikkejä voi näköjään onnistuneesti hyödyntää myös tieteellisissä kongresseissa!

Minulla oli kongressissa viimeisenä iltapäivänä suullinen esitys aiheesta ”Effects of dietary counselling on dietary habits and nutrient intakes of Finnish pregnant women at increased risk for gestational diabetes: a cluster-randomised controlled trial”. Esitin Pirkanmaalla vuosina 2007-2009 toteutetun raskausdiabeteksen ehkäisy tutkimuksen (NELLI) ravitsemusneuvonnan tuloksia (hyväksytty julkaistavaksi *Matern Child Nutr* –lehdessä). Kerroin kuulijoille, että äitiysneuvolan neljän rutiinikäynnin yhteydessä toteutetulla neuvonnalla oli monenlaisia myönteisiä vaikutuksia tutkittavien ruoankäyttöön ja näiden muutosten seurauksena ruokavalion rasvan laatu ja kuidun saanti paranivat.

Tieteellisten sessioiden lisäksi myös järjestetyllä sosiaalisella ohjelmalla ja tauoilla oli merkitystä, sillä ne tarjosivat mahdollisuuksia verkostoitumiseen. Erityisen ilahduttavaa oli tavata useita post doc -ajaltani Iso-Britanniasta tuttuja kollegoita. Mukavaa on myös tutustua uusiin suomalaisiin kollegoihin. Lyonin kaupunki oli todella viehättävä ja kongressin järjestäjät olivat onnistuneet tilamaan lämpimän ja aurinkoisen sään juuri kongressin ajaksi.

Kiitokset vielä kerran saamastani matka-apurahasta!

Parhain terveisin,

Tarja Kinnunen, FT, yliopisto-opettaja
Terveystieteiden yksikkö
Tampereen yliopisto
33014 Tampereen yliopisto
s.posti: tarja.i.kinnunen@uta.fi