

Suomen Lihavuustutkijat ry JÄSENKIRJE 2/2014

- Puheenjohtajan terveiset
 - Syysseminaari
 - Väitöskirjapalkinto
 - Painonhallintapalkinto
 - Kansainvälinen kongressikalenteri
 - Väitöksiä
 - Jäsenmaksut
 - Sähköpostilista / Muutokset yhteystiedoissa
 - FACEBOOK
-

Puheenjohtajan terveiset

Syksyn hämärtyvät illat ovat taas täällä. Kynttilänvalot kuuluvat yhteen täyteläisen punaviinin ja tumman suklaan kanssa, joista molemmilla on väitetty olevan nautinnon lisäksi myös terveysvaikutuksia. Toisille meistä kynttilänvalo liittyy nautinnolliseen tehetkeen, josta saa sisäistä lämpöä aivan konkreettisesti. Nautinto – niin, siinä on varmasti yksi avainsana herkkujen kanssa elämiseen itse kullekin. Painonsa kanssa kamppaileville tällä on erityisen suuri merkitys, sillä energiavarastojen kuluttaminen ylimääräisestä rasvasta vähentää nautittavan ruuan määrän minimiin, jolloin syömisestä ei välttämättä saada luonnollista hyvänolon tunnetta – tai sellaista tunnetta, johon ylipainoinen elimistö on sopeutunut pitkän ajan kuluessa. Hyvänolon tunteen kokeminen syömisestä on erilaista meillä jokaisella, toiselle se on sosiaalista, toiselle ruuan maistavuutta tai visuaalisuutta, ja toiselle täyteläisyyden tunnetta ruokailun päätyttyä. Nämä tekijät huomioidaan lihavuuden hyvässä yksilöllisessä hoidossa ja silloin potilaan oma motivaatio on pysyvämpi pitkäaikaisessa painonhallinnassa.

Luonnossa liikkuminen syksyllä on myös nautinnollista. Raikkaan ilman lisäksi värimaailma on vertaansa vailla, ja luonnon sieni- ja marjavarastot kutsuvat poimijaansa. Sienten ja marjojen terveysvaikutukset ovat tuttuja meille kaikille, ainakin aikuisväestölle, ja lapsetkin pitävät (ainakin osasta) marjoista. Marjat ovat loistavia kuitu- ja vitamiinipitoisuuksiensa ansiosta, mutta ne sisältävät myös vähemmän sokereita kuin esim. tuontihedelmät. Lapsille tällä voisi ajatella olevan suuri merkitys, kun muutoin lasten kerrotaan nauttivan liian paljon sokeria ruokavaliossaan. Tässä meille on haastetta lihavuuden ennaltaehkäisyssä näkökulmasta ja lasten lihavuuteen, hoitoon ja mahdolliseen ennaltaehkäisyyn perehdyimme yhden päivän ajan syysseminaarissa, joka järjestetään 19.11.2014 Helsingissä. Ohjelman näet alempana tässä jäsenkirjeessä. Tervetuloa kaikki mukaan!

Tarmokasta ja tuotteliasta tutkimusintoa kaikille syksyn hämäreihin hetkiin – nautinnon kautta!

Kirsi

Suomen Lihavuustutkijat ry:n syysseminaari

LASTEN LIHAVUUDEN EHKÄISY

Aika: Keskiviikko 19.11.2014 klo 9-16

Paikka: Allergiatalon kongressikeskus, Paciuksenkatu 19, 00270 Helsinki

OHJELMA

- 9.00–9.30 Ilmoittautuminen ja aamukahvi
9.30–9.45 Seminaarin avaus, Jarmo Salo
9.45–10.30 Treating childhood obesity - what works in different age groups?
Claude Marcus, Karolinska Institutet
10.30–11.00 Lasten ylipaino ja tutkimusmenetelmät – kokemuksia Hyvän kasvun avaimet -
seurantatutkimuksesta, Hanna Lagström
11.00–12.00 LOUNAS
12.00–12.30 Lasten lihavuus ja syömisen sisäinen säätely, Susanna Anglé
12.30–13.00 Sairauksien ja terveyden ohjelmoituminen sikiökaudella ja varhaislapsuudessa,
Johan Eriksson
13.00–13.30 Physical activity and obesity: Prevention is the key, school the ideal place,
Geir Resaland, Sogn og Fjordane University College
13.30–14.00 Mitä tiedetään ruutuajan yhteydestä lasten lihavuuteen, Harri Helajärvi
14.00–14.30 KAHVI
14.30–15.00 Suomalaista tutkimusta (abstrakteja lihavuustutkimuksesta)
15.00–15.15 Suomen Lihavuustutkijat ry:n väitöskirjakilpailu
15.15–15.30 Suomen Lihavuustutkijat ry:n painonhallintapalkinto
15.30–16.00 Keskustelua ja seminaarin päätös

Muutokset ohjelmassa ovat mahdollisia.

Ilmoittautuminen maanantai 10.11. mennessä.

Ilmoittautumislinkki: https://docs.google.com/forms/d/1Lj_yLUNFiLQEZXM6r22ePz413-WMjw2iGpwXXSBIIdjA/viewform.

Tilaisuus on Suomen Lihavuustutkijat ry:n jäsenille maksuton. Ei-jäsenille tilaisuuden osallistumismaksu on 35 euroa (opiskelijoille 15 euroa), joka pyydetään maksamaan ilmoittautumisen yhteydessä tilille Nordea FI96 2065 1800 1365 88. Laitathan maksun viitetietoihin osallistujan nimen sekä tekstin ”Syysseminaari”.

Väitöskirjakilpailu. Seminaarin yhteydessä järjestetään Suomen Lihavuustutkijat ry:n väitöskirjakilpailu, johon valitaan abstraktien perusteella kolme finalistiesitystä. Paras väitöskirjaesitys palkitaan 700 euron matka-apurahalla. Abstraktin kilpailuun voivat lähettää kaikki edellisen syysseminaarin (syyskuu 2013) jälkeen lihavuusaiheesta väittelee tai väittelevät Suomen Lihavuustutkijat ry:n jäsenet. Abstraktit (max 300 sanaa) lähetetään Suomen Lihavuustutkijat ry:n sihteerille (atso.raasmaja@helsinki.fi), abstraktien viimeinen jättöpäivä on **10.11.2014**.

Painonhallintapalkinto 2014 ja laihdutuslimbo 2014. Seminaarin yhteydessä jaetaan Suomen Lihavuustutkijat ry:n myöntämät vuoden 2014 painonhallintapalkinto ja laihdutuslimbo. Painonhallintapalkinto myönnetään painonhallintaa edistävästä toiminnasta, joka perustuu tutkittuun tietoon lihavuuden ehkäisystä tai hoidosta ja tavoittaa suuren joukon suomalaisia. Laihdutuslimbo-antipalkinto myönnetään tuotteelle tai toiminnalle, johon liitettyjä väittämiä ja tehoa ei ole tieteellisesti vahvistettu tai jonka laihduttava vaikutus on nykytietämyksellä mahdoton. Lisäperusteena on markkinoiminen näennäistieteellisin perustein. Ehdota palkinnonsaajaa! Ehdotukset voi lähettää Suomen Lihavuustutkijat ry:n sihteerille (atso.raasmaja@helsinki.fi) 10.11.2014 mennessä.

Kansainvälinen kongressikalenteri*

2014

2.-7.11. Obesity Week 2014, Boston, Massachusetts, USA <http://obesityweek.com/>

13.-15.11. 24th ECOG congress (The European Childhood Obesity Group), Salzburg, Itävalta.
<http://www.ecog-obesity.eu/index.php/ECOG2014>

1.-3.12. 3rd International Conference and Exhibition on Obesity and Weight Management, San Francisco, USA. <http://obesity2014.conferenceseries.net/>

2015

23.-24.2. National Physical Activity Plan [NPAP Congress 2015](#), Washington, DC

25.-28.2. American College of Preventive Medicine [Preventive Medicine 2015](#), Atlanta, GA

3.-6.3. American Heart Association [EPI/Lifestyle 2015 Scientific Sessions](#), Baltimore, MD

11.-13.3. Diabetes UK Professional Conference, Lontoo, Iso-Britannia.
<http://www.diabetes.org.uk/Diabetes-UK-Professional-Conference/Diabetes-UK-Professional-Conference-2015/>

12.-14.3. The 5th World Congress on Controversies to Consensus in Diabetes, obesity and Hypertension (CODHy), Istanbul, Turkki. <http://www.codhy.com/2015/>

28.3.-1.4. American Society for Nutrition 79th Scientific Sessions & Annual Meeting at Experimental Biology 2015, Boston, MA

30.3.-3.4. American Journal of Health Promotion, [25th Annual Art and Science of Health Promotion](#), San Diego, CA

15.-18.4. 8th International DIP Symposium on Diabetes, Hypertension, Metabolic Syndrome & Pregnancy, Berlin, Germany <http://www.comtecmed.com/dip/2015/>

22.-25.4. Society of Behavioral Medicine, 36th Annual Meeting & Scientific Sessions, San Antonio, TX

23.-25.4. International Conference on Eating Disorders, Boston, USA.

6.-9.5. ECO 2015 22nd European Congress on Obesity, Praha, Tšekki tasavalta.
<http://eco2015.easo.org/>

2.-6.6. Annual Meeting of the International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity (ISBNPA), Edinburgh, Skotlanti, Iso-Britannia.

10.-12.6. 33rd International Symposium on Diabetes and Nutrition, Toronto, Kanada

14.-18.9. 51st EASD Annual Meeting, Tukholma, Ruotsi

30.11.-4.12. World Diabetes Congress, Vancouver, Kanada

2016

Toukokuu ICO 2016, Vancouver, Kanada

* Lisää kongresseja ja kokouksia (esim. Björntorp-symposium, Prevention Task Force, Management Task Force) mm. kattojärjestöjemme EASO:n (www.easo.org/conferences/) ja IASO:n (www.iaso.org/events/) nettisivuilla.

Väitöksiä

6.6.2014 **LL Satu Pirilä**: Role of breastfeeding in bone health, body composition and vascular health and their inter-connectivity - A follow-up study from birth to 32 years of age" (Rintaruokinnan vaikutus aikuisen terveyteen). Helsingin Yliopisto, Lääket.tdk, Kliininen laitos, Lasten ja nuorten klinikka.

13.6.2014 **FM Emma Raitoharju**: MicroRNAs in the Etiology and Pathophysiology of Atherosclerosis. Tampereen yliopisto, Lääketieteen yksikkö, Kliininen kemia.

16.6.2014 **VTM Tiina Valkendorff**: Ruoan ja ruumiin rajat: Syömishäiriöt ja syömisen ongelmat internet-keskusteluissa. Helsingin yliopisto, Valtiotieteellinen tdk, Sosiaalitieteiden laitos.

5.9.2014 **FM Jukka Lipponen**: Estimation Methods for Cardiovascular Signal Analysis (Menetelmiä kardiovaskulaaristen signaalien analysointiin), Itä-Suomen yliopisto, Luonnontieteiden ja metsätieteiden tdk, sovellettu fysiikka.

19.9.2014 **FM Kim Eerola**: Alpha- and gamma-melanocyte stimulating hormones in obesity. A study of the key central areas of metabolic regulation (Alfa- ja gamma-melanosyyttejä stimuloivien hormonien sentraaliset vaikutukset lihavuudessa; aineenvaihdunnallisesti keskeiset aivoalueet hypotalamuksessa ja aivorungossa). Turun yliopisto, Lääket.tdk, Biolääketieteen laitos, Farmakologia, lääkekehitys ja lääkehoito.

27.9.2014 **FM Rita Rinnankoski-Tuikka**: The effects of physical activity and diet change on intracellular lipids and metabolism in mice with diet-induced obesity. Jyväskylän yliopisto, Liikuntatieteellinen tdk, Liikuntabiologian laitos, Liikuntafysiologia.

3.10.2014 **LL Teemu Kalliokoski**: Functional Imaging of Insulinitis in Type 1 Diabetes (Lapsuus- ja nuoruustypin diabetekseen johtavien haiman muutosten kuvantaminen PET menetelmin). Turun yliopisto, Lääket.tdk, Kliininen laitos, Lastentautioppi sekä kliininen fysiologia ja isotooppilääketiede.

17.10.2014 **MSc Niko Wasenius**: Influence of exercise training on daily physical activity and risk factors for type 2 diabetes, Helsingin Yliopisto, Lääket. tdk, Kliininen laitos, Yleislääketieteen ja perusterveydenhuollon osasto.

24.10.2014 **ETM Katja Hätönen**: Challenges in measuring glycaemic index, Helsingin Yliopisto, THL.

24.10.2014 **LL Sirpa Leivo-Korpela**: Adipokines in inflammatory lung diseases (Adipokiinit tulehduksellisissa keuhkosairauksissa), Tampereen yliopisto, Lääketieteen yksikkö, Farmakologia.

13.11.2014 **LL Eira Roos**: Obesity, weight change and work disability - a follow-up study among middle aged employees. Helsingin yliopisto, Hjelt-instituutti.

21.11.2014 **LL Jarmo Saarelainen**: Obesity and bone mineral measurements in postmenopausal women. Itä-Suomen yliopisto, Terveystieteiden tdk, kirurgia.

Onnittelut väitelleille ja väitteleville!

MUISTUTUS JÄSENMAKSUSTA

Suomen Lihavuustutkijat ry:n vuoden 2014 jäsenmaksun ehtii vielä suorittaa tilille Nordea IBAN FI96 2065 1800 1365 88. Jäsenmaksun on 25 € ja opiskelijoilta 15 € (so. perus- ja jatkoopiskelijat). Laita laskun viitetietoihin nimesi. Tämä on erityisen tärkeää silloin, kun maksaja on joku muu kuin jäsen itse!

Jäsenedut:

- sähköpostilistan kautta ajankohtaista tietoa lihavuustutkimuksen laajasta rintamasta
- kevät- ja syysseminaarit ja mahdollisia muita kokouksia ILMAISEKSI
- IASOn ja EASOn jäsenyys sekä jäsenalennus IASOn/EASOn kongressimaksuista
- jäsenkirje (sähköpostitse)
- mahdollisuus hakea matka-apurahaa

FACEBOOK

Lihavuustutkijat ry:llä on myös viestintä- ja keskustelukanava Facebookissa.

Kaikki asiasta kiinnostuneet voivat edelleen laittaa Facebookissa kaveripyynnön Lihavuustutkijat ry:lle <http://www.facebook.com/groups/178412725540053/>. Kaveripyynnöt hyväksytään kaikilta yhdistyksen jäseniltä, mutta ei yhdistyksen ulkopuolisilta henkilöiltä. Facebookin käytöstä saatujen kokemusten ja palautteen perusteella arvioidaan, minkälaisessa käytössä yhdistyksen Facebook-tiliä pidetään jatkossa. Toiveena olisi saada Facebookista yhdistykselle helppo ja vuorovaikutteinen julkaisukanava sähköpostin rinnalle.

Ovatko yhteystietosi muuttuneet?

Jos yhteystietosi muuttuvat (katuosoite tai sähköposti), ilmoitathan siitä yhdistyksen sihteerille (yhteystiedot tiedotteen yläosassa). Erityisen tärkeää on pitää ajan tasalla sähköpostiosoitteesi, koska kaikki yhdistyksen jäsentiedotus tapahtuu nykyään sähköpostitse ja/tai nettisivujen välityksellä.

Yhdistyksemme uudistetuilla nettisivuilla (www.suomenlihavuustutkijat.fi) on lista yhdistyksen asiantuntijoista. **Tarkistathan, pitävätkö omat tietosi paikkansa.** Mahdolliset päivitykset ja uudet asiantuntijatiedot pyydetään toimittamaan osoitteeseen patrik.borg@hula.fi.

Sähköpostilistalle ajankohtaisia asioita

Jos haluat tiedottaa lihavuustutkimukseen ja -koulutukseen liittyvistä asioista, se onnistuu yhdistyksemme sähköpostilistan avulla niin, että lähetät asiasi sähköpostitse ensin yhdistyksen sihteerille (yhteystiedot tiedotteen yläosassa), joka sitten välittää asian sähköpostilistalaisille. Perinteinen jäsenkirje postitetaan pari kertaa vuodessa, mutta sähköpostilistan välityksellä voi infoa lähettää aina kun se on tarpeen. Myös kokouskuulumisia tai muita alan terveisiä otetaan mielellään jäsenkirjeessä julkaistavaksi myös muilta yhdistyksen jäseniltä kuin hallituslaisilta!
