

Suomen Lihavuustutkijat ry JÄSENKIRJE 1/2010

- Puheenjohtajan terveiset
 - Palkintojuhlaa syysseminaarissa
 - Jäsenmaksut
 - Sähköpostilista / Muutokset yhteystiedoissa
 - Tietoa matka-apurahojen hakemisesta
 - Yhdistyksen kevätseminaari ja vuosikokous
 - Euroopan lihavuuspäivä ja "Läskillä lukutaitoa" -kampanja
 - Kansainvälinen kongressikalenteri
 - Väitöksiä
-

Puheenjohtajan terveiset

Globesiteetti on englanninkielinen ilmaisu lihavuuden maailmanlaajuisesta epidemiasta. Lihavuustutkimus on globalisoitunut myös muulla tavoin kuin maantieteellisesti. Nyt tutkitaan globaalia geenien ilmentymisprofiilia, proteiinijakaumaa, veren rasvamolekyylejä ja aineenvaihduntatuotteita. Nämä -omiikkatutkimukset (genomiikka, proteomiikka, lipidomiikka ja metabolomiikka) ovat mullistaneet niin lihavuus- kuin muunkin lääketieteellisen tutkimuksen. Tutkimuksessa globaalisuus on siis yhtä aikaa suurta ja maailmanlaajuisia ja minimaalisen pientä molekyylitasoista.

Lihavuuden lisäksi ilmastonmuutos on toinen maailmanlaajuinen uhkamme. Kiinnostavasti samat asiat, jotka edistävät ilmastonmuutosta, lisäävät myös lihavuutta. Koneistuminen, hyötyliikunnan väheneminen, autoilu jumbomarketteihin lähikauppaan kävelyn sijaan ja näistä automarketeista ostetun ympäri maailmaa rahdatun ruoan syöminen kaikki tuottavat hiilidioksidia ja lihottavat enemmän kuin yksinkertainen elämäntyyli ennen vanhaan. Ilmastoa suojelemalla voi hoitaa myös omaa terveyttään.

Kuusivuotisen hallituskauteni aikana globalisaation lisäksi myös tutkimusilmasto on muuttunut. Lihavuus koetaan yhä tärkeämmäksi tutkimuksen kohteeksi, ja hoitoonkin on nyt alettu suhtautua vakavasti. Valta vaihtuu kevätkokouksessamme; on aika jättää puheenjohtajan paikka tuoreemmille tekijöille. Kokouksesta tulee siis jännittävä. Hallitustoimintaan mukaantulo on jo kiinnostanut monia.

Myös seminaarin aihe on tällä kertaa erityisen kiinnostava: "Miltä tuntuu olla lihava?" Siitä kuulemme lisää 19.4. Tervetuloa mukaan!

Kirsi Pietiläinen
HUS, Lihavuustutkimusyksikkö

Palkintojuhlaa syysseminaarissa

Suomen Lihavuustutkijat ry myöntää vuosittain **Painonhallintapalkinnon** painonhallintaa edistävästä toiminnasta, joka perustuu tutkittuun tietoon lihavuuden ehkäisystä tai hoidosta ja tavoittaa suuren joukon suomalaisia. Vuoden 2009 palkinnon sai Rakennusliiton ja Suomen Kuluttajaliiton yhteinen Hyvät eväät – kampanja, jonka tavoitteena oli opastaa rakentajia ja rakentajiksi koulutautuvia tekemään parempia ruokavalintoja.

Kaksivuotinen kampanja sai alkunsa Kuluttajaliiton selvityksestä, jonka mukaan rakennusalan monien ruokailu työpäivän aikana on epäsäännöllistä ja syöminen painottuu iltaan, mikä on riski niin painonhallinnan, terveyden kuin työturvallisuudenkin kannalta. Kampanjassa Rakennusliiton palkkaamat Eväsmiehet eli kolme nuorta rakentajaa kiersivät rakennusalan oppilaitoksia, työmaita ja rakennusalan

tapahtumia kertoen muille rakentajille paremmista ruokavalinnoista. Eväsmiehet veivät hyvän ravitsemuksen viestiä vertaisilleen rakennusosalalla, missä työaikaiset ruokailuolosuhteet voivat olla haastavat. Monelta työmaalta puuttuu työmaaruokala ja rakennusmiehet ovat tahtomattaankin omien eväiden tai lähikauppojen valikoimien varassa. Eväsmiehet saivat koulutusta ravitsemuksen perusasioista ja he kertovat kentällä lautasmallista, kasvisten ja hedelmien syönnin tärkeydestä, piilosokerista ja – rasvasta sekä pakkausmerkintöjen lukutaidosta ja Sydänmerkistä. Kampanja on johtanut myös yrityksissä kiinnostukseen tukea työntekijöiden painonhallintaa.

Laihdutuslimbo -antipalkinto myönnetään tuotteelle, johon liitettyjä väittämiä ja tehoa ei ole tieteellisesti vahvistettu tai jonka laihduttava vaikutus on nykytietämyksellä mahdoton. Vuoden 2009 antipalkinnon saajaksi valittiin Trimgel-laihdutusgeeli, jota markkinoidaan internetissä. Tuote täyttää hyvin humpuukituotteen kriteerit. Tuotteen luvataan sulattavan kaiken ylimääräisen rasvan kuin kevätaurinko lumen. Humpuukituotteelle tyypillisesti todetaan, että muutoksia elintavoissa ei tarvita vaan geeli poistaa näläntunteen ja vastaa vaikutuksiltaan liikuntaa.

Palkinnot julkistettiin 19.11.2009 Turussa järjestetyssä syysseminaarissa, jonka aiheena oli ”Stressi ja mieli”.

Syysseminaarin yhteydessä järjestettiin **väitöskirjakilpailu**, johon osallistuneen kolmen finalistin esitykset kuultiin seminaarin alkajaisiksi. Kilpailuun osallistuivat Suvi Ruohonen työllään ”Neuropeptidi Y:tä yli-ilmentävä siirtogeeninen hiiri: Kokeellinen metabolasairauksien sekä sydän- ja verisuonitautien eläinmalli”, Ronaldo J. Borra työllään ”Nonalcoholic fatty liver disease in obesity and type 2 diabetes. Studies using ¹H MRS and PET” sekä Titta Salopuro työllään ”Studies on selected human obesity candidate genes: Genetic variation and adipose tissue expression”. Kilpailun voittajaksi valittiin Titta Salopuro, joka palkittiin voitostaan matka-apurahalla.

* **Vuoden 2010 painonhallintapalkinto ja laihdutuslimbo** jaetaan yhdistyksen syyskokouksessa 2010. Jäsenistö voi ehdottaa palkinnonsaajaa hallitukselle sähköpostitse.

JÄSENMAKSUINFOA!

Vuoden 2010 jäsenmaksun **eräpäivä on 15.4.2010**. Maksathan jäsenmaksusi siihen **mennessä!**

Jäsenmaksu maksetaan tilille Nordea 206518 – 136588.

Jäsenmaksun suuruus on **25 €** (opiskelijoilta **15 €**). **Huom!** Opiskelijaksi katsotaan perusopiskelijat ja väitöskirjaa tekevät.

Muistathan laittaa laskun viitetietoihin nimesi. Tämä on erityisen tärkeää siinä tapauksessa, että maksaja on joku muu kuin jäsen itse!

Jäsenetuina:

- 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

Ovatko yhteystietosi muuttuneet?

Jos yhteystietosi muuttuvat (katuosoite tai sähköposti), ilmoitathan siitä yhdistyksen sihteeri Susannalle (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 taru.pilvi@valio.fi.

Sähköpostilistalle ajankohtaisia asioita

Jos haluat tiedottaa lihavuustutkimukseen ja -koulutukseen liittyvistä asioista, se onnistuu yhdistyksemme sähköpostilistan avulla niin, että lähetät asiiasi sähköpostitse ensin Susannalle (yhdistyksen sihteeri), joka sitten välittää asian sähköpostilistalaisille. Perinteinen jäsenkirje postitetaan pari kertaa vuodessa, mutta sähköpostilistan välityksellä voi infoa lähettää aina kun se on tarpeen.

Yhdistyksen hallitus päätti kokouksessaan 17.12.2008, että yhdistyksen kannattajajäsenet saavat kerran vuodessa lähettää jäsenistölle sähköistä materiaalia yhdistyksen sihteerin välityksellä. Tarvittaessa hallitus hyväksyy materiaalin. Lisäksi kannattajajäsenille tarjotaan mahdollisuutta laittaa logonsa sähköiseen jäsenkirjeeseen.

Lihavuustutkijoiden matka-apurahojen hakemisesta

Hallitus on päättänyt myöntää vuonna 2010 haettavaksi kuusi 400€ matka-apurahaa (yhteensä 2400€). Matka-apurahoja voi hakea jatkuvasti. Anomukseen tulee liittää mukaan kongressiin lähetetty tai suunnitteilla oleva abstrakti ja selvitys muusta rahoituksesta. Vapaa-muotoinen apuraha-anomus lähetetään lihavuustutkijoiden sihteeri Susanna Kautiaiselle. Matka-apurahoista päätetään hallituksen kokouksissa. Myönnytyistä apurahoista ilmoitetaan henkilökohtaisesti. Apuraha maksetaan saajan tilille, kun hän toimittaa tiedon abstraktin hyväksymisestä kongressiin yhdistyksen sihteerille. Matka-apurahan saajan on toimitettava matkakertomus kustannus selvityksineen lihavuustutkijoiden hallitukselle kuukauden kuluessa matkan jälkeen. Matkakertomus koostuu kahdesta osasta: noin yhden A4-arkin mittainen kongressimatkan kuvaus, joka laitetaan yhdistyksen nettisivuille; sekä erillinen selvitys matkakuluista ja niiden rahoittamisesta alkuperäisine kuitteineen.

Yhdistyksen kevätseminaari ja vuosikokous

Varaa kalenteristasi iltapäivä Suomen Lihavuustutkijoiden kevätseminaarille ja yhdistyksen vuosikokoukselle! Kevätseminaari ja yhdistyksen vuosikokous järjestetään maanantaina 19.4.2010 klo 13 alkaen Valion pääkonttorin auditoriossa Helsingissä (Meijeritie 6, 00370 Helsinki).

Kevätseminaarin teema on **"Kokemuksia painosta - näkökulmia laadullisista tutkimuksista"**. Ks. seminaarin ohjelma ja ilmoittautumisohteet seuraavalla sivulla.

Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous järjestetään kevätseminaarin yhteydessä alkaen klo 16.30. Kokouksessa käsitellään mm. toimintakertomus ja -suunnitelma, tilinpäätös ja talousarvio sekä hallituksen kokoonpano tulevalle vuodelle (vuosikokoukseen tulee myös erillinen kutsu, jonka liitteenä kokouksen esityslista). Kahdella pitkäaikaisella hallitusaktiivilla tulee kuuden vuoden hallitusaika täyteen,

joten heidän tilalleen tarvitaan uusia, asiasta innostuneita jäseniä. Tule vaikuttamaan yhdistyksemme toimintaan! Ennakkoilmoittautumista vuosikokoukseen ei tarvita.

Kevätseminaarin ohjelma

13.00-13.15 Avaus. Yhdistyksen puheenjohtaja Kirsi Pietiläinen.

Millaista on olla lihava?

13.15-14.00 Vaikeasti lihavien käsityksiä lihavuudesta ja laihduttamisesta. Stiina Hänninen, TtM, tutkija, Terveystieteen laitos, Tampereen yliopisto

14.00-14.45 Lihavuusstigma sosiaalisesti tuotettuna ja sukupuolittuneena kysymyksenä ja ilmiönä. Hannele Harjunen, YTT, tutkijatohtori, Yhteiskuntatieteiden ja filosofian laitos, Jyväskylän yliopisto.

14.45-15.15 Kahvi

Onko elämää ilman lihavuutta tai laihdutuksen jälkeen?

15.15-15.50 Onnistunut painonhallinta – tutkimus keski-ikäisten naisten koko elämän kestäneestä painonhallinnasta. Anu Joki, ETM, ravitsemussuunnittelija, Suomen Sydänliitto

15.50-16.15 Lihavuusleikkauksen vaikutukset psykososiaaliseen toimintakykyyn - Potilaskokemuksia lihavuusleikkauksesta. Suoma Saarni, LT, HuK, erikoistutkija, Terveiden ja Hyvinvoinnin Laitos

16.15-16.30 Seminaarin päätös

16.30- Yhdistyksen sääntömääräinen vuosikokous

Muutokset ohjelmassa ovat mahdollisia.

Seminaariin voi **ilmoittautua 10.4.2010 mennessä** Suomen Lihavuustutkijat ry:n sihteerille (susanna.kautiainen@uta.fi). Ilmoitathan tässä yhteydessä myös mahdollisesta **erityisruokavaliosta**. Seminaariin mahtuu 120 ensimmäiseksi ilmoittautunutta. 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 206518 – 136588. Laitathan maksun viitetietoihin osallistujan nimen sekä tekstin "Kevätseminaari".

Tervetuloa!

Euroopan lihavuuspäivä

22.5.2010 vietetään ensimmäistä "Euroopan Lihavuuspäivää". Se pyrkii yhdistämään lääketieteelliset, potilas- ja poliittiset tahot kannustamaan ylipainoisia ja lihavia eurooppalaisia heidän tekemään painon, terveyden ja elämänlaadun kannalta tarpeellisia elämäntapamuutoksia. Tavoitteena on lisätä tietoisuutta Euroopan tasolla toimien tarpeesta ja tuoda esille ylipainoisten ja lihavien oma ääni. Hankkeen taustalla ovat MEP Magor Imre Csibi, NOF (the UK National Obesity Forum) ja BOLD (the Belgian Association of Obese Patients). Hanketta tukee GlaxoSmithKline. Mm. isäntäjärjestömme IASO ja EASO ovat ilmaisseet tukensa hankkeelle. Lisätietoja löytyy osoitteesta www.obesityday.eu.

Läskillä lukutaitoa

Läskillä lukutaitoa – kampanja puolestaan on kotimainen hanke, jossa suomalainen yksityishenkilö on haastanut suomalaiset, Suomen evankelisluterilaiset seurakunnat ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) laihduttamaan Nepaliläiseksi. Yksityishenkilö maksaa kampanjan laihdutuslupojen mukaan määräytyvän tukisumman, joka käytetään Nepaliläisen opettajankoulutuksen hyväksi. Ulkoasiainministeriö seuraa varojen käyttöä Nepalissa ja THL tukee kampanjaa tiedotuksella ja kokoamalla punnitustiedot. Kampanjaan voivat osallistua kaikki Suomessa asuvat täysikäiset henkilöt, joilla on ylipainoa. Loppupaino ei saa alittaa ihannepainon alarajaa (painoindeksi 18,5 kg/m²). Lisätietoja löytyy osoitteesta http://www.ktl.fi/portal/suomi/yhteistyoprojektit/laskilla_lukutaitoa/

Kansainvälinen kongressikalenteri

3rd International Congress on Physical Activity and Public Health

5.-8.5.2010 - Toronto, Canada

[3rd International Congress on Physical Activity and Public Health](#)

The Power of Programming - International Conference on Developmental Origins of health and disease

6.-8.5.2010 - Munich, Germany

[The Power of Programming - International Conference on Developmental Origins of health and disease](#)

International Society for Behavioral Nutrition and Physical Activity

9.-12.6.2010 – Minneapolis, Minnesota, USA

<http://www.togpartners.com/isbnpa/>

11th International Congress on Obesity (ICO)

11.–16.7.2010 - Stockholm, Sweden

<http://www.ico2010.org>

The Obesity Society's 2010 Annual Scientific Meeting (TOS)

9.-13.10.2010 – San Diego, California, USA

<http://www.obesity.org/obesity2010/>

2010 Cardiometabolic Health Congress

28.-30.10.2010 - Boston, MA

<http://www.cardiometabolichealth.org/>

Cancer and Obesity Conference

4-6.11.2010 - Valencia, Spain

<http://www.cancerandobesity.org/>

8th Annual World Congress on insulin Resistance, Diabetes, and Cardiovascular disease

19.-20.11.2010 - Los Angeles, CA

<http://www.insulinresistance.us/>

Rio International Eating Disorders and Obesity Conference

18.-20.11.2010 - Rio, Brasil

<http://www.mahealthcareevents.co.uk>

1. International Diabetes and Obesity Forum

21.10.–23.10.2010 – Athens, Greece

www.idof2010.com

2011

The 10th London International Eating Disorders Conference

29.-31.3.2011 - London, UK

<http://www.mahealthcareevents.co.uk>

* Lisää kongresseja ja kokouksia mm. Obes Facts –lehden vuoden 2009 viimeisessä numerossa (nro 6). Lehti on vapaasti luettavissa osoitteessa

<http://content.karger.com/ProdukteDB/produkte.asp?Aktion=JournalHome&ProduktNr=233731>

Väitöksiä

Arto Strandberg: The Impact of Lifestyle and Cardiovascular Risk Factors in Midlife on the Health-Related Quality of Life among Old Men. Helsingin yliopisto 30.3.2010.

Hanna-Retta Lajunen: Leisure activities and obesity in adolescence : a follow-up study among twins. Helsingin yliopisto 12.3.2010.

Alena Stančáková: Pathophysiology and Genetics of Impaired Insulin Secretion and Insulin Resistance. Itä-Suomen yliopisto 6.3.2010.

Petteri Kallio: Effects of Dietary Carbohydrate Modification in Persons with the Metabolic Syndrome - A Transcriptomics Approach in Adipose Tissue. Itä-Suomen yliopisto 5.3.2010.

Tuula Arkkola: Diet during pregnancy. Dietary patterns and weight gain rate among Finnish pregnant women. Oulun yliopisto 8.1.2010.

Matti Haapakoski: Ravitsemus- ja liikuntaneuvontaa sekä psykologista ohjausta sisältävän laitostuntoutuksen vaikutus koettuun terveydentilaan, terveystietoisuuteen ja ilmoitettuun painonkehitykseen. Seurantatutkimus ylipainoisten TULE-sairaiden kuntoutuskursseista. Kuopion yliopisto 19.12.2009.

Hannele Harjunen: Women and Fat: approaches to the social study of fatness. Jyväskylän yliopisto 19.12.2009.

Mari Levula: Gene expression profiling of human lipoprotein-loaded macrophages and atherosclerotic lesions with special emphasis on ADAMs. Tampereen yliopisto 18.12.2009.

Meng Fan: Role of CYBA gene polymorphisms in atherosclerosis. Tampereen yliopisto 15.12.2009.

Helena Viita: 15-Lipoxygenase-1 in Atherosclerosis, Angiogenesis and Tumorigenesis. Studies with Retro- and Adenovirus Mediated Gene Transfer Techniques . Kuopion yliopisto 4.12.2009.

Eija Pirinen: Involvement of polyamine catabolism in the regulation of glucose, energy and cholesterol metabolism in mice. Kuopion yliopisto 20.11.2009

Niina Lammi: Type 1 and type 2 diabetes among young adults in Finland : Incidence and perinatal exposures. Helsingin yliopisto 14.11.2009.

Eija Kellokoski: Ghrelin and atherosclerosis: Human, experimental animal and cell culture studies. Oulun yliopisto 30.10.2009.

Maarit Hakanen: Childhood Overweight - Predictors, Consequences and Prevention. Turun yliopisto 30.10.2009.

Katja Pahkala: Physical activity in adolescence - with special reference to cardiovascular health. Turun yliopisto 29.10.2009

Eija Ruotsalainen: Low-grade Inflammation and Markers of Endothelial Dysfunction in Subjects with High Risk of Type 2 Diabetes. Kuopion yliopisto 3.10.2009.

Tuomas Kilpeläinen: Physical activity, genetic variation, and type 2 diabetes . Kuopion yliopisto 16.10.2009.

Juha Laakso: Xanthine oxidoreductase in essential hypertension and metabolic syndrome : Experimental studies on rodent models. Helsingin yliopisto 25.9.2009.

Onnittelut väitelleille!
