

Janne Sallinen  
Jyväskylän yliopisto  
Terveystieteiden laitos

## **Kongressimatka Amerikan Gerontologisen Yhdistyksen (GSA) kongressiin**

Amerikan Gerontologisen Yhdistyksen vuotuinen kongressi on suurin vuotuinen ikääntymistä käsittelevä kansainvälinen tieteellinen kokoontuminen. Kongressi pidettiin tänä vuonna Yhdysvaltojen pääkaupungissa Washington DC:ssä.

Kongressipäiviä oli kolme. Varsinainen tieteellinen ohjelma alkoi aamukahdeksalta ja kesti iltakuuteen. Tämän jälkeen oli vielä tarjolla vapaamuotoisia tapaamisia teematapaamisia.

Keskityin seuraamaan tutkimusaiheeni (sarkopeninen lihavuus) mukaisesti erityisesti kehonkoostumusta ja toimintakykyä käsitteleviä sessioita. Lisäksi osallistuin vanhusten ravitsemusta käsitteleviin teemaryhmiin.

### Valittuja paloja

Sarkopeninen lihavuudella tarkoitetaan lihavuuteen yhdistyvää lihaskatoa, mikä lisää lihavuuteen liittyvää riskiä toimintakyvyn heikkenemiselle. Tätä tukee tutkija Sari Stenholmin tutkimus 930:llä 65 -vuotiaalla ja sitä vanhemmalla henkilöllä. Kuuden vuoden seurannassa sarkopenisesti lihaviin henkilöiden kävelynopeus heikkeni merkitsevästi voimakkaammin kuin ei-sarkopenisiin ei-lihaviin henkilöihin verrattuna. Lisäksi sarkopenisesti lihavilla henkilöt kärsivät merkitsevästi todennäköisemmin liikuntavaikeuksista kuin muut samanikäiset henkilöt.

Oma tutkimukseni käsitteli painoindeksin vaikutusta jalkojen tehon ja kävelynopeuden väliseen yhteyteen 618:lla 75-81 -vuotiaalla henkilöllä. Oletimme, että suuri kehon paino lisää jalkojen nopean voimantuottokyvyn (tehon) vaikutusta kävelynopeuteen. Vastoin hypoteesiamme, jalkojen tehon ja kävelynopeuden yhteys ei eronnut lihavilla ja ei-lihavilla henkilöillä. Kuitenkin kehon painoon suhteutettu jalkojen teho oli lihavilla henkilöillä merkitsevästi ei-lihavia pienempi altistaen heidät liikuntakyvyn heikkenemiselle.

Sairaalasta kotiinpaluun jälkeiset viikot ovat ensisijaisen tärkeitä vanhuksen toipumisen kannalta. Nadine Sahoyoun (FT, dietisti) esitteli sairaalasta kotiutuville vanhuksilla suunnatun kotiateriapalveluprojektin alustavia tuloksia yhdysvalloista. Humana –projektissa vanhuksille tarjottiin kymmenen pakasteateriaa sairaalasta kotiutumisen jälkeen. Ateriavaihtoehtoja olivat: (1) tavallinen, (2) diabeetikon / vähäsuolainen, (3) Kosher ja (4) soseutettu. Alustavien tulosten perusteella projekti vähensi sairaalahoidon tarvetta ja kustannuksia kontrollihenkilöihin verrattuna. Lopuksi Sahoyoun esitti aiheellisesti kysymyksiä mm. siitä millaista näyttöä tarvittaisiin poliittisiin päättäjiin vakuuttamiseen, miten hyvä ravitsemuksen merkityksen tiedostamista voitaisiin edesauttaa ja millaisia ravitsemuksellisia vastamuuttujia tutkimuksissa tulisi hyödyntää ja keihin iäkkäisiin rajalliset taloudelliset voimavarat tulisi kohdentaa.

Ravitsemustieteilijä Jean Lloyd esitteli Older American Act (OAA) ohjelmaa, joka on suunnattu kotona ja laitoksissa asuvien vanhusten ravitsemuksen parantamiseen. Yhdysvalloissa 56:ssa osavaltiossa toimivan ohjelman tarkoituksena on (1) vähentää nälkää ja parantaa ruuan turvallisuutta, (2) edistää iäkkäiden sosiaalista kanssakäymistä ja (3) parantaa iäkkäiden terveyttä ja hyvinvointia mahdollistamalla ravitsemus ym. terveyttä edistävien palvelujen saanti. Ohjelma on osittain kansallisesti rahoitettu, mutta sen toteutus vaihtelee osavaltioittain.

Professori Willian Evans kuvasi esityksessään vuodelevon (immobilisaation) vaikutuksia iäkkäisiin. Evansin mukaan vanhukset menettävät sairauteen tai traumaan liittyvän immobilisaation yhteydessä lihasmassaa yli kaksi kertaa nopeammin kuin nuoret henkilöt. Lihasmassan menetystä voi kuitenkin merkittävästi hidastaa takamaalla iäkkään riittävä proteiinin ja energian saanti. Merkittävää kyllä, vain 15 minuutin päivittäinen jaloittelu puolitti lihasmassan menetyksen. Tulokset kuvastavat oivallisesti hyvän ravitsemuksen ja liikunnan keskeisestä merkitystä vanhusväestön toimintakyvyn ylläpitämisessä.

Kaiken kaikkiaan kongressi tarjosi hyvän ja monipuolisen katsauksen gerontologisen tutkimuksen nykytilaan. Lisäksi se mahdollisti tutkijakollegoiden tapaamisen ja ajatusten vaihtamisen. Kongressi keräsi yli 3 300 osallistujaa eri puolilta maailmaa.

Sydämelliset kiitokset Suomen Ravitsemustieteen Yhdistykselle matka-apurahasta.