

Johanna Leppälä, FM
Turun yliopisto / Turun lapsi- ja nuorisotutkimuskeskus
20014 Turun yliopisto
sähköposti: johanna.leppala@utu.fi
puh. 02-333 6498

The First Nutrition Winterschool for Young Champions
Inflammation under Northern Lights
1-5.2.2009
Pyhätunturi, Finland

Osallistuin Pyhätunturilla pidettyyn Nutrition Winterschool 2009 –tapahtumaan 1-5.2.2009. Suomen ravitsemustieteen yhdistys tuki osallistumistani matka-apurahalla. Nutrition Winterschoolin aiheena oli tulehduksen yhteydet terveyteen, sairauteen ja ravitsemukseen. Osallistujia oli noin 50.

Talvikoulu alkoi sunnuntaina tervetulovastaanotolla, joka sujui mukavasti uusiin ihmisiin tutustuessa. Varsinainen tieteellinen ohjelma alkoi maanantaina keskittyen ensimmäisenä päivänä lihavuuteen ja metaboliseen oireyhtymään. Tämä päivä oli lähinnä omaa tutkimusalaani, joten koinkin sen mielenkiintoisimmaksi. Päivän aikana pohdittiin lihavuuden aiheuttamaa tulehdusta elimistössä ja sen geneettisiä taustoja sekä ravitsemuksen osuutta. Myös rasvakudoksen aktiivista roolia mm. hormonien erittäjänä käsiteltiin kattavasti. Lisäksi rasvakudoksen tulehduksellisen vaikutuksia terveyteen selvitettiin perusteellisesti sekä käytiin läpi mahdollisia tähän vaikuttavia ravintotekijöitä. Geneettisten tekijöiden osuutta esiteltiin kaksostutkimusten avulla. Iltapäivällä käsiteltiin metabolisen oireyhtymän ja tulehduksen yhteyttä. Erittäin kiinnostavaa oli mielestäni suoliston mikrobiston koostumuksen ja lihavuuden väliset yhteydet ja tämä asia herättikin paljon keskustelua myös tulevina päivinä. Päivän viimeisenä esityksenä kuultiin ravinnon proteiinien vaikutusta lihavuuteen ja painonpudotukseen sekä elimistön tulehdukselliseen tilaan. Päivä antoi minulle uusia eväitä omaan väitöskirjatutkimukseen ja oli hyvin antoisa.

Toisen päivän ohjelma keskittyi sydän- ja verisuonitautien ympärille. Ohjelmassa oli luentoja tulehduksen roolista sydän- ja verisuonitautissa sekä kuinka ravitsemuksen avulla voidaan vaikuttaa tulehdukselliseen tilaan. Myös aivo-verisuoniakselin toiminta ja osuus erityisesti tulehduksessa käytiin kattavasti läpi molekyyllitasolta lähtien. Iltapäivän ohjelma keskittyi oksidatiiviseen stressiin

ja sen vaikutuksiin tulehduksessa. Yksi luento käsitteli myös ravintotekijöitä, joilla mahdollisesti voisi olla oksidatiivista stressiä ja sydän- ja verisuonitautia ehkäiseviä ominaisuuksia.

Suoliston tulehdustiloja käsiteltiin kolmantena päivänä. Tulehdukselliset suolistosairaudet olivat hyvin suuressa osassa, sillä niitä käsiteltiin niin molekyyli-mekanismien kuin lääkehoitojen osalta. Erityisen mielenkiintoista oli mielestäni gut-brain akselin toiminta ja asiantuntevat luennoitsijat havainnollistivatkin tämän akselin toimintaa erilaisilla demonstraatioilla. Myös pro- ja prebioottien mahdollista roolia tulehduksellisten suolistosairauksien oireiden lievittämisessä tai hoidossa käytiin läpi. Aihe herättikin laajaa keskustelua kuulijakunnassa.

Neljäntenä päivänä ohjelmassa oli tutkimusklänikka, jonka koin erittäin hyödylliseksi. Tutkimusklänikoita oli kaksi: prekliininen ja kliininen. Itse osallistuın jälkimmäiseen ja pohdimme mm. otoskokoon liittyviä asioita, tutkittavien homogeenisyyteen ja tulosten yleistettävyyteen liittyviä asioita sekä käytännön ongelmia, joita tutkimustyössä saattaa kohdata. Tämä klänikka olikin yksi tapahtuman parhaita anteja alkuvaiheessa olevalle väitöskirjatyöntekijälle. Tutkimusklänikan jälkeen pidetty viimeinen luento käsitteli nutrigenomiikkaa ja miten sitä voidaan hyödyntää tutkimuksissa.

Nutrition Winterschoolin luennot oli jaettu aamupäiville ja illoille siten, että valoisaan aikaan oli muutaman tunnin tauko, jonka aikana ehti hyvin käydä vaikkapa hiihtoladulla tai laskettelurinteessä. Tämä oli ihanteellinen ratkaisu, sillä keskittymiskyky säilyi näin myös iltaluennoilla. Sosiaalista ohjelmaa oli järjestetty jokaiselle illalle. Ohjelmassa oli mm. lumikenkäkävelyä ja saamelaisten perinnelauluja saunaa unohtamatta. Tapahtuma huipentui porotilalla pidettyyn gaala-illalliseen. Järjestelyt sujuivat hyvin ja puhujat olivat osaavia alansa huippuja. Koska osallistujamäärä oli verrattain pieni, mahdollisti tämä hyvin muihin osallistujiin tutustumisen ja intiimin ilmapiirin muodostumisen. Talvikoulussa olikin mahdollisuus solmia useita uusia kontakteja. Toivottavasti tapahtuma saa jatkoa seuraavinakin vuosina!

Sydämelliset kiitokset Suomen Ravitsemustieteen yhdistykselle matka-apurahasta!