

10.12.2009

Johtava tutkija, FT, Taru Pilvi
Ravitsemuksen Tutkimussäätiön 80-vuotisjuhlaseminaari
10.12.2009, Helsinki

Lihomisen mekanismit ravitsemustutkimuksen suurin haaste

Ylipaino ja sen aiheuttamat ongelmat kuten metabolinen oireyhtymä ja kakkostyyppin diabetes ovat suuria kansanterveydellisiä haasteita. Lihavuuden hoito on ongelmallista, koska siihen ei ole yksiselitteistä ratkaisua eikä tehokkaita lääkkeitä. "Lihavuus syntyy syömällä ja ratkaistaan ravitsemuksella. Ravitsemustutkimuksen ykköstehtäviä on selvittää, kuinka voimme auttaa ihmisiä löytämään oikeat eväät lihavuuden hallintaan", käyjä johtava tutkija Taru Pilvi.

Pilvi luennoi ravitsemustutkimuksen nykypäivän haasteista Ravitsemuksen Tutkimussäätiön 80-vuotisjuhlaseminaarissa, joka järjestettiin torstaina Valion pääkonttorissa.

- Ravitsemuksesta on tietoa tarjolla enemmän kuin koskaan, mutta se on sirpaleina eri lähteissä ja tarjolla on myös enemmän uskomuksia kuin koskaan. Ravitsemustutkijoiden iso haaste on osata viestiä suositeltavasta ravinnosta kuluttajille siten, että tieto menee kaiken infoähkyn keskellä perille", pohtii Taru Pilvi.

Uudet tutkimusmenetelmät "näkevät tarkemmin"

Nykytekniikka tarjoaa yhä tarkempia tutkimusmenetelmiä, joiden avulla ravinnon vaikutuksia elimistöön voidaan "nähdä" entistä yksityiskohtaisemmin molekyylitasolla. FT Taru Pilvi on tutkinut muun muassa heraproteiinipitoisen ruokavalion vaikutusta painonhallintaan hiirikokeessa.

- Tutkimme ylipainoisia hiiriä. Toisen ryhmän laihdutusruokavalio oli heraproteiinipitoinen ja toisen tavanomainen. Havaitimme, että heraproteiiniryhmä laihtui enemmän kuin verrokkiryhmä, mutta ero maksaan jääneen rasvan määrässä ei ollut tilastollisesti merkitsevää.

Uusilla tutkimusmenetelmillä pystyimme selvittämään myös maksaan jääneen rasvan laadun yksityiskohtaisesti. Osoittautui, että heraproteiiniryhmällä se oli samankaltaista kuin normaalipainoisilla terveillä hiirillä, kun taas verrokkiryhmässä maksaan oli jäänyt terveydelle haitallisia rasvayhdisteitä, Pilvi kuvailee.

Kokonaisvaltainen ihminen kaiken keskiössä

Taru Pilvi muistuttaa, että nykypäivän ravitsemustutkimus alkaa olla myös aivotutkimusta:

- Kysymys ei ole yksinomaan "mitä syödään" vaan myös "miksi syödään". Ihminen voi tietää miten pitäisi toimia, mutta toimii silti toisin. Mikä on stressin osuus ravintovalintoihin? Mikä on unen vähyden osuus lihomiseen? Avoimia kysymyksiä on paljon. Tulevaisuudessa ravitsemustieteellä on niihin varmasti myös vastauksia, uskoo Taru Pilvi.

Lisätietoja: Johtava tutkija Taru Pilvi, Valio Oy, puh. 010 381 3021.