



## Tiedote

---

### Tutkimus vitamiinien ja hivenaineiden vaikutuksesta aivojen toimintaan

#### **Riittävä määrä vitamiineja parantaa muistia ja helpottaa stressiä**

---

01.02.2012

**Tuore tutkimustieto osoittaa, että fyysisen terveyden lisäksi vitamiineilla on merkittävä vaikutus henkiseen suorituskykyyn. Esimerkiksi stressistä selviää paremmin, kun saa riittävästi vitamiineja.**

Vitamiinit ja kivennäisaineet ovat kaikille eläville olennoille elintärkeitä ravintoaineita, joilla on suuri merkitys terveyden ja toimintakyvyn ylläpitäjänä. Iso-Britanniassa Northumbrian yliopistossa tehty tutkimus<sup>1</sup> osoitti, että riittävä vitamiinien saaminen vaikuttaa positiivisesti myös aivojen toimintaan sekä kognitiiviseen suorituskykyyn – eli esimerkiksi oppimiseen, havaitsemiseen, muistamiseen ja ajatteluun.

- Tulokset ovat samansuuntaisia aikaisempien tutkimuslöydösten kanssa. Niiden perusteella voidaan päätellä, että elimistön vitamiini- ja kivennäisainetasoja nostamalla voidaan vaikuttaa suotuisasti aivojen toimintaan, kertoo professori David Kennedy Northumbrian yliopiston Brain, Performance and Nutrition Research Centre - tutkimuskeskuksesta.

Tutkimuksessa käytettiin erilaisia tieteellisiä menetelmiä, ja tarkkailun kohteena olivat muun muassa subjektiivinen stressintunne, yleinen terveydentila, mieliala ja kognitiivinen suorituskyky. Professori Kennedy kertoo tutkimustulosten osoittaneen, että vitamiinilisän käyttäminen vähensi koehenkilöiden stressin tunnetta merkittävästi, kohensi yleistä mielialaa ja vähensi väsymyksen tunnetta erityisesti ponnistusta vaativien tehtävien jälkeen.



## Näin tutkimus tehtiin

Tutkimukseen osallistui koehenkilöinä 215 30–55-vuotiasta miestä, joka olivat kokopäivätyössä. Osallistujia ei valittu ravitsemustason perusteella. Osa koehenkilöistä sai lumelääkettä ja osa monivitamiinivalmistetta, joka sisältää kaikkia kahdeksaa B-ryhmän vitamiinia, C-vitamiinia, kalsiumia, magnesiumia ja sinkkiä. Osallistujat kävivät laboratoriotutkimuksissa ennen 5 viikkoa kestänyttä tutkimusjaksoa ja tutkimusjakson viimeisenä päivänä.

Tutkimus tehtiin Newcastlesta Northumbrian yliopiston aivotutkimuskeskuksessa (Brain, Performance and Nutrition Research Centre, Northumbria University, Newcastle, UK).

## Miten vitamiinit vaikuttavat?

Säännöllinen ja riittävä vitamiinien ja kivennäisaineiden saanti on tärkeää perusaineenvaihdunnalle, hyvän terveyden ylläpitämiselle, sairauksien ehkäisylle ja yleiselle hyvinvoinnille. Ruokavalioon liittyvien tutkimusten perusteella näyttää siltä, että merkittävällä osalla väestöstä voi olla puute yhdestä tai useammasta vitamiinista tai hivenaineesta.

Erityisesti kalsium, magnesium ja sinkki ovat tärkeitä lukuisille fysiologisille prosesseille, jotka vaikuttavat aivojen toimintaan sekä suoraan että epäsuorasti. B-ryhmän vitamiinit sekä C-vitamiini ovat puolestaan mukana monenlaisissa solun aineenvaihduntareaktioissa, kuten välittäjäainesynteessissä sekä stressihormonien ja energia-aineenvaihdunnan toiminnassa.

## Kuka tarvitsee lisävitamiineja?

Monivitamiinivalmisteita suositellaan kaikille, jotka eivät saa ruokavaliostaan tarpeeksi vitamiineja ja mineraaleja. Ruokavalio saattaa olla ravitsemuksellisesti puutteellinen tai ruoan määrä saattaa olla niin pieni, että se ei sisällä tarvittavia ravintoaineita. Riittämättömän ruokavaliion lisäksi vitamiinien saanti tai imeytyminen voi vähentyä laihduttamisen, pahoinvoinnin, tulehdussairauksien tai ruoansulatushäiriöiden aikana.

Vitamiinilisiä tarvitsevat erityisesti esimerkiksi raskaana olevat tai imettävät naiset, laihduttajat, erikoisruokavaliota noudattavat, paljon urheilevat sekä stressaantuneet ihmiset. Myös vanhuksille ne ovat tarpeellisia mahdollisen lääkityksen vuoksi, sillä lääkkeet saattavat lisätä vitamiinien tarvetta. Ikääntyessä myös makuaisti muuttuu ja heikkenee ja ruokahalu vähenee, jolloin tulee usein syötyä aika vähän. Lisiä tarvitsevat myös tupakoitsijat tai jotakin lääkitystä käyttävät ihmiset, sillä heidän vastustuskykynsä saattaa olla riittämätön, eivätkä ravintoaineet imeydy elimistöön kunnolla.

-----  
<sup>1</sup>Kennedy et. al. Psychopharmacology (Berl.) 2010 Jul;211(1):55-68



## Lisätietopyynnöt:

Viestintä:

Aino Försti-Smith,

020 785 8339 tai 040 687 9995

sähköposti [aino.forsti-smith\(at\)bayer.com](mailto:aino.forsti-smith(at)bayer.com)

### FIN-BHC-2012-0041

#### **Bayer Suomessa**

Kansainvälisen Bayerin ydinosaaminen on terveydenhoidon, ravitsemuksen ja huipputeknologiaa hyödyntävän materiaalityönteon aloilla. Tuotteet ja materiaalit on suunniteltu ihmisiä hyödyttäväksi ja elämänlaatua parantaviksi.

Tuotevalikoimassamme Suomessa ovat Bayer HealthCaren reseptilääkkeet, itsehoitovalmisteet ja välineet diabeteksen hoidon seurantaan, Bayer CropSciencen kasvinsuojeluaineet ja torjunta-aineet sekä Bayer MaterialSciencen teollisuuden raaka-aineet ja kemikaalit.

Kansainvälinen toimintamme Suomessa keskittyy reseptilääkkeisiin: tutkimukseen ja tuotekehitykseen, tuotantoon ja Suomessa valmistettujen lääkkeiden vientiin yli sataan maahan. Turussa sijaitseva tuotantolaitos on yksi konsernin globaaleista lääkealan tuotantolaitoksista. Tutkimuksemme ja tuotekehityksemme suomalaista erikoisosaamista on polymeerien käyttö lääkeaineiden pitkäaikaisessa annostelussa.

Bayer työllistää Suomessa noin 750 henkilöä.

#### **Ennakoivat lausunnot**

Tässä tiedotteessa saattaa olla mukana ennakoivia lausuntoja, jotka perustuvat Bayer-konsernin tai Bayer-toimialan johdon tämänhetkisiin oletuksiin ja ennusteisiin. Erilaiset odotettavissa olevat tai odottamattomat riskit ja epävarmat tekijät saattavat muuttaa yrityksen todellisia tuloksia, taloudellista tilannetta, kehitystä ja suoritusta näistä ennusteista. Joistakin tällaisista tekijöistä kerrotaan Bayerin tiedotteissa, jotka löytyvät Bayerin verkkosivustolta osoitteesta [www.bayer.com](http://www.bayer.com). Yritys ei ole velvollinen päivittämään tai korjaamaan näitä ennakoivia lausuntoja uusien tietojen tai olosuhteiden vuoksi.