

## Hyvät Suomen Fysiologiyhdistyksen jäsenet!

Toissa kesänä Helsingissä järjestetty Pohjoismaisen Fysiologiyhdistyksen (Scandinavian Physiological Society, SPS) vuosikokous käynnisti keskustelut SPS:n sekä Suomen Fysiologiyhdistyksen (SuFY) välisen toiminnan tiivistämisestä ja tehostamisesta. Suomi on ainoa Pohjoismaa, jolla on oma, itsenäinen, aktiivisesti toimiva fysiologiyhdistys. Muiden Pohjoismaiden fysiologit kuuluvat SPS:ään. Suomi on siis erityisasemassa ja voimmekin olla hivenen ylpeitä siitä, että Suomen fysiologit ja SuFY näin erottautuvat muista Pohjoismaista. SPS:n nykyinen puheenjohtaja Anders Arner on ehdottanut mahdollisuutta, että SuFY:n jäsenet tulisivat kaikki myös SPS:n jäseniksi, jollakin sovittavalla tavalla. SPS:n jäsenyydestä olisi SuFY:n jäsenille paljon etuakin. SPS:n jäsenet voivat esim. anoa apurahaa fysiologian alojen kokousjärjestelyihin ja matkakuluihin Pohjoismaisiin fysiologikokouksiin. SuFY:n hallitus jatkaa neuvotteluja SPS:n kanssa näistä asioista ja pyrkii saamaan esityksen mahdollisesta tavasta liittää SuFY:n jäsenet myös SPS:n piiriin SuFY:n seuraavan vuosikokouksen käsiteltäväksi.

Joulu on jo ovella ja työntäyteinen vuosi lähestyy loppuaan.

Rauhallista Joulua kaikille SuFY:n jäsenille!"



Synnöve Carlson  
Puheenjohtaja

## SUOMALAISTA FYSIOLOGIAA

### Liikkumattomuus ja lihavuus

Nyky-yhteiskunnassa tapahtuu monia hyviä, mutta myös pahoja asioita. Joihinkin niistä voimme vaikuttaa, joihinkin emme. Ihmisen terveys on tärkeä asia, johon vaikuttavat tekijät ovat suuresti muuttumassa. Tarttuvat taudit ja aliravitsemus ovat väistymässä ja tilalle ovat tulleet elintapoihin liittyvät taudit, myös monissa kehitysmaissa. Niitä kutsutaankin nimellä "non-contagious diseases". Ravinnon ylituotanto ja teknologinen kehitys aiheuttavat elimistömme energian liikasaantia ja vähäistä kulutusta. Näiden välinen epäsuhta johtaa kahteen huonoon elintapaan, liikkumattomuuteen ja lihavuuteen. Molemmat altistavat monille taudeille kuten sokeritaudille, sydän- ja verisuonitaukeille, luukadolle, masennukselle ja jopa syöpien kehitykseen.

Elintavoille onkin annettu suosituksia, joita noudattamalla voidaan ylläpitää terveyttä ja hyvinvointia. Terveitä aikuisia kehoitetaan liikkumaan viikossa vähintään 150 min kohtalaisen rasittavalla teholla, mikä vastaa kävelyä noin 5 km/h, ja noudattamaan ravintosuosituksia. No, miten näitä suosituksia noudatetaan? Laaja Yhdysvalloissa liikuntamittareilla tehty NHANES-tutkimus osoitti, että vain noin 0,5 % terveestä aikuisväestöstä kykeni noudattamaan virallista liikuntasuosituksia. Liikunnan kokonaismäärän vähäisyyden lisäksi nykyihmisen liikunta on pirstaloitunut. Terveyttä edistävät vähintään 10 minuuttia kestävät tehojaksot puuttuvat suurelta osalta. Ravintosuositusten osalta tilanne on myös huono. Esimerkiksi Suomessa ylipainoisia tai lihavia miehiä on väestöstä 66 % ja naisia 46 %. Aikuisten lihavuuden esiintyminen on jonkin verran vähentynyt mutta lapsilla kohonnut. Kohta väestötämme puolella on sokeritauti ja/tai lihavuus.

Lääketieteen tarkoituksena on ehkäistä ja hoitaa sairauksia. Näyttää siltä, että liikkumattomuuden ja lihavuuden ehkäisyssä olemme epäonnistuneet. Fysiologian opetuksessa opetetaan perusasiat, liikuntaelimen toiminta, energian saanti ja kulutus sekä aineenvaihdunta. Fysiologian oppikirjat eivät kerro, kuinka paljon

ihmisen tulisi liikkua terveyden ylläpitämiseksi. Ravinnon otossa suositellaan kalorimääriä ja rasvojen välttämistä.

Fysiologiyhdistys voisikin järjestää tilaisuuksia, joissa liikkumattomuuden ja lihavuuden tilannetta käsiteltäisiin kansallisella tasolla ja joissa suunniteltaisiin ehkäiseviä toimenpiteitä. Fysiologian opetuksessa tulisi varata 2-3 viikon periodi, jossa opetettaisiin perusasioiden lisäksi mm. liikunnan ja ravinnon oton mittaaminen, liikunta- ja ravintosuosituksien, lihavuuden ja liikkumattomuuden aiheuttamat muutokset elimistössä sekä liikunta- ja ravintointervention vaikutukset. Kursityönä henkilökohtainen liikunta-aktiivisuuden seuraaminen ja ruokapäiväkirjan pitäminen olisivat mainioita.

*Juhani Leppäluoto  
emeritusprofessori*

Aihetta käsittelevä "ahead of print" -artikkeli luettavissa International Journal of Obesity- lehdessä  
doi: 10.1038/ijo.2013.224.

Herzig KH, Ahola R, Leppäluoto J, Jokelainen J, Jämsä T, Keinänen-Kiukaanniemi S, Light physical activity determined by a motion sensor decreases insulin resistance, improves lipid homeostasis and reduces visceral fat in high risk subjects: PreDiabEx study RCT.

## FYSIOLOGIT VAIKUTTIVAT KOE-ELÄINTOIMINTAA KOSKEVIIN ASETUKSIIN

**S**uFy oli mukana vaikuttamassa uusiin valtioneuvoston asetuksiin, jotka koskivat tieteellisiin tai opetustarkoituksiin käytettävien eläinten suojelua sekä tähän liittyvää uutta neuvottelukuntaa. Emeritusprofessori Simo Oja laati ja kävi esittämässä keväällä kantamme Eduskunnassa valiokuntakäsittelyssä ja myöhemmin esitimme kirjallisen lausuntomme vielä Maa- ja metsätalousministeriölle. Lausunnossamme mm. esitimme, että uuden neuvottelukunnan tieteellisen tutkimuksen asiantuntemusta tulisi lisätä. Tämä lisäys toteutui lopullisessa asetuksessa. Asetusten voimaantulon jälkeen olimme vielä mukana ehdottamassa jäseniämme hankelupalautakuntaan ja neuvottelukuntaan. Tieteellistä asiantuntemusta uudessa hankelupalautakunnassa edustaa varsinaisena jäsenenä professorit Esa Hohtola ja varajäsenenä dosentti Pirjo Pakarinen. Neuvottelukuntaan saimme tieteellistä asiantun-

temusta edustamaan varsinaiseksi jäseneksi professori Matti Poutasen ja varajäseneksi Esa Hohtolan.

Asetuksista tarkemmin:

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20130564>

<http://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20130565>

## SUFY:N VERKKOSIVUT MUUTTANEET!

### Duodecim siirsi jäsenyhdistysten kotisivut Yhdistysavain.fi -palveluun

Suomalainen Lääkäriseura Duodecim ilmoitti alkuvuodesta 2013 jäsenseurojensa kotisivupalvelujen tulleen tiensä päähän ja tarjosi vaivatonta siirtymistä Yhdistysavain.fi -palvelun piiriin. Yhdistyksemme tarttui monen muun yhdistyksen tavoin tarjoukseen.

Uusi osoitteemme on <http://sfy.yhdistysavain.fi>

Kotisivujemme Web-vastuuhenkilönä jatkaa professori Esa Hohtola Oulusta.

Sivuilta löytyvät jäsentiedotteet, uusitut jäsenanomus- ja apurahalomakkeet ohjeineen sekä linkkejä kansainvälisten kattojärjestöjemme verkkosivuille. "Toimintaa"-sivuilla on tietoa vuosi- ja muista yhdistyksen järjestämistä kokouksista. Sivulla voi myös katsella kokousten kuvakoosteita.

Jäsen sivuille pääsee toistaiseksi vapaasti.

SuFy on Duodecimin jäsenseura, joten linkki sivuillemme löytyy edelleen Terveysportista

[www.terveysportti.fi](http://www.terveysportti.fi)

kohdasta "Erikoislääkäriyhdistykset"

Jotta sivut saataisiin mahdollisimman toimiviksi ja jäseniä palveleviksi, antakaa niistä palautetta (sivujen "Palaute" -toiminto tai viesti Web-vastuuhenkilölle tai sihteerille).

## KANSAIVÄLISET KOKOUKSET 2014

### The 3rd Nutrition Winterschool

Gut wellbeing – expanding the horizon

Ylläs 27-31.1.2014, Finland (ohjelma liitteenä)

**Cardiac Physiology Special Interest Group –  
Copenhagen Meeting on Cardiac Arrhythmia**  
19-22 May  
Copenhagen, Denmark  
<http://cardiac-arrhythmia.ku.dk>

**Acta Physiologica Symposium: Renal Purinergic  
Signalling in Health and disease**  
13-14 June  
Uppsala, Sweden

**International 22nd Puijo Symposium “Physical Exer-  
cise in Clinical Medicine – Critical Appraisal of Ran-  
domized Controlled Trials”**  
24-28 June  
Kuopio, Finland. <http://www.puijosymposium.org/>

**1st Pan American Congress of Physiological Sciences**  
2-6 August  
Foz do Iguaçu, Brazil. <http://panam2014.com/>

**Benzon Symposium No. 60 – Nuclear regulation by  
Ubiquitin**  
18-21 August  
Copenhagen, Denmark  
<http://www.benzon-foundation.dk/>

**Acta Physiologica Symposium on Nerve-Driven  
Immunity: Neurotransmitters and Neuropeptides in  
the Immune System and Neuroimmune Dialogues**  
20-21 August  
Stockholm, Sweden  
<http://www.sps2014Stockholm.se/>

**Joint Meeting of The Federation of European Physio-  
logical Societies and the Hungarian Physiological  
Society**  
27-30 August  
Budapest, Hungary. <http://www.feps2014.org/>

**11th International Symposium on Resistance Arteries  
(ISRA 2014) – From Molecular Machinery to Clinical  
Challenges**  
7-11 September  
Banff, Alberta, Canada. <http://www.isra2014.org/>

**Lisää kokouksia näillä sivuilla:**

**The Physiological Society  
(UK&Eire):** <http://www.physoc.org/non-society-meetings>

\*\*\*

### **RESEARCH DATA ALLIANCE (RDA) EUROPE**

**jakaa matka-apurahoja uran alkuvaiheessa oleville tutkijoille.** Apurahat on tarkoitettu RDA:n kokoukseen osallistumiseen nuorille tutkijoille, jotka työskentelevät datan hallinnan parissa.

### **European Early Career Researchers & Scientists work- ing with Data - RDA Europe Financial Support Pro- gramme for the 3rd RDA Plenary Meeting**

The Research Data Alliance is organising its 3rd RDA Plenary Meeting (<https://rd-alliance.org/rd-third-plenary-meeting.html>), at Croke Park Conference Centre, Dublin, Ireland 26 to 28 March 2014. The 3rd Plenary concentrates on the theme ‘The Data Sharing Community: Playing YOUR part’ and is about exploiting RDA’s work to date to its full potential. The program will comprise of a mixture of keynotes, panels, networking, Working and Interest Groups as well as BoF sessions in topics ranging from agriculture to particle physics, from humanities to bioinformatics. All parts of the data lifecycle are addressed from foundational data terminology to data publication and re-use.

RDA Europe is offering financial support to Early Career European Researchers & Scientists working with Data to attend the plenary meeting. The aim of this programme is to introduce European early career researchers & scientists to RDA, highlight what data scientists / practitioners are doing, leverage on Early Career Researchers & Scientists knowledge to support Plenary 3 activities and support the Working & Interest group activities.

Full Details are available at <https://www.rd-alliance.org/support-programme.html>  
Interested candidates are invited to complete the on-line application form by 17th January 2014 at 17:00CET. Please note that candidates must register to the RDA web platform to submit the application. Applications can be modified directly from the member profile until the closing date. All candidates will be notified of the outcome of their application after 29th January 2014.

**HYVÄÄ JOULUA JA ONNELLISTA UUTTA VUOTTA 2014!**  
**GOD JUL OCH GOTT NYTT ÅR!**  
**MERRY CHRISTMAS AND HAPPY NEW YEAR!**  
**SEASON'S GREETINGS!**

**Hallitus**  
**The Board**

**SUOMEN FYSIOLOGIYHDISTYKSEN HALLITUS 2012**

**PUHEENJOHTAJA**

Synnöve Carlson, professori, LKT  
Aalto-yliopiston Perustieteiden korkeakoulu,  
V. Lounasmaa Laboratorio, Espoo  
/Helsingin yliopisto, Biolääketieteen laitos/  
Fysiologia, Helsinki  
syncarls@mappi.helsinki.fi

**VARAPUHEENJOHTAJA**

Heikki Kainulainen, professori, FT  
Jyväskylän yliopisto  
Liikuntabiologian laitos  
[heikki.kainulainen@sport.jyu.fi](mailto:heikki.kainulainen@sport.jyu.fi)

**SIHTEERI**

Liisa M. Peltonen, dosentti, FT  
Helsingin yliopisto  
Biolääketieteen laitos/fysiologia  
[liisa.m.peltonen@helsinki.fi](mailto:liisa.m.peltonen@helsinki.fi)

**TALOUDENHOITAJA**

Olli Vakkuri, dosentti, FT  
Oulun yliopisto,  
Biolääketieteen laitos/fysiologia  
[olli.vakkuri@oulu.fi](mailto:olli.vakkuri@oulu.fi)

**HALLITUKSEN JÄSENET**

Pirjo Pakarinen, dosentti, FT  
(*varajäsen Arja Uusitalo*)  
Turun yliopisto, Biolääketieteen laitos  
[pirjo.pakarinen@utu.fi](mailto:pirjo.pakarinen@utu.fi)

Olli-Pekka Penttinen, dosentti, FT  
(*varajäsen Satu Mänttari*)  
Helsingin yliopisto, Ympäristöekologian laitos  
[olli-pekka.penttinen@helsinki.fi](mailto:olli-pekka.penttinen@helsinki.fi)

Ville Jäntti, dosentti, LKT  
(*varajäsen Faik Atroshi*)  
Tampereen teknillinen yliopisto  
[ville.jantti@tut.fi](mailto:ville.jantti@tut.fi)

Tuomas Westermarck, dosentti, LKT  
(*varajäsen Helena Mäenpää*)  
Rinnekoti-säätiö, Espoo  
[tuomas.westermarck@ppa.inet.fi](mailto:tuomas.westermarck@ppa.inet.fi)



# The 3<sup>rd</sup> Nutrition Winterschool

## *Gut wellbeing – expanding the horizon*

27.1.-30.1.2014

Ylläs, Lapland

Finland

Programme overview				
	Monday 27.1.	Tuesday 28.1.	Wednesday 29.1.	Thursday 30.1.
8-9		Breakfast discussions with the experts		
9-12		<b>Scientific programme</b>		
		<b>Research methods</b> Imaging, omics, histology, statistics	PhD research projects on nutrition and physiology	Gut microbiota, probiotics and prebiotics PhD research projects on gut microbiota and health
12-13	Registration	Lunch		
15-		Break - Outdoor experience		
15.45-	<b>Anatomical &amp; physiological perspective</b> New insights into gastrointestinal physiology	Coffee		
16-19		<b>Scientific programme</b>		
		<b>Neurological perspective</b> Enteric nervous system Biological rhythms Physiological stress system	<b>Clinical perspective</b> Gut disorders IBD and IBS	<b>Practical perspective</b> Communication skills Expert career skills <i>How to get a dream job?</i> –discussions with the industry
19-	Welcome dinner			
	<i>Ceremony by local shaman</i>	<i>Dinner &amp; Lappish Winter Olympics Games</i>	<i>Dinner in the Snow Village</i>	<i>Closing dinner</i>

**Key speakers include:**

- Prof. Eero Mervaala, University of Helsinki, Finland
- Prof. Margus Lember, University of Tartu, Estonia
- Prof. Michael Schemann, Technical University of Munich, Germany
- Prof. Karl-Heinz Herzig, University of Eastern Finland, Finland
- Docent Kaija-Leena Kolho, Hospital District of Helsinki and Uusimaa
- Prof. Thomas Brunner, University of Konstanz, Germany
- Prof. Timo Partonen, National Institute for Health and Welfare
- Prof. Willem de Vos, University of Helsinki, Finland

**Organizer:** Nutraceuticals research group, Institute of Biomedicine, University of Helsinki

**More information:** [www.nutritionwinterschool.fi](http://www.nutritionwinterschool.fi)