

Professori Pirjo Pietinen:

Suomi osaa viedä tutkimustulokset kansanterveyteen

■ **A. I. Virtanen**
-palkinnon saanut
professori Pirjo Pietinen
on tutkinut lähes
neljän vuosikymmenen
ajan ravinnon ja
terveyden välisiä
yhteyksiä. Hän kiittää
suomalaisten taitoa
soveltaa tutkimusten
tuloksia käytännön
kansanterveystyöhön.

Leena Laitinen

Vähältä piti, ettei joulukuussa palkitun tutkimusprofessorin ansiokas ura ravitsemustieteilijänä katkennut jo alkuunsa. Maisteriopintoihin kuulunut pakollinen koe-eläinlääkitys oli **Pirjo Pietiselle** (silloin vielä **Säämänen**) miltei liikaa, etenkin sinä ankeana viikonloppuna kun tuli hänen vuoronsa hoitaa rottia.

”Poikaystäväni **Markku** pelasti minut. Siitä lähtien hän sai hoitaa likaiset työt ja minä siistit sisätyöt”, professori paljastaa hymyillen.

Kun nuoripari oli avioitunut ja saanut esikoispoikansa, Pirjo Pietinen sai stipendin ja tilaisuuden opintoihin Yhdysvalloissa. Perhe matkusti lastenhoitaja mukanaan Georgetowniin, jonka yliopistossa Pietinen aloitti suolatutkimukset professori **Aaron M. Altschulin** ohjauksessa.

”Aaron piti professorintyönsä ohella laihdutusklinikkaa kansanedustajille ja rakasti kalastusta. Hän haki joskus Markun ja hurautti tämän kanssa Cadillacilla kalaan.”

Pietisen puheessa vilisee nimiä, kun hän muistelee opettajiaan ja esikuviaan uransa varrella: **Paavo Roine, Antti Ahlström, Pekka Puska, Heikki Karppanen, Jaakko Tuomilehto, Jussi Huttunen**... Hän pitää saamaansa tunnustusta kunnianosoituksena koko suomalaiselle ravitsemustutkimukselle ja jakaa avokätisesti kiitosta entisille ja nykyisille työtovereilleen.

Menestystarina suolan saannista

Suomalaiset kuluttajat ovat Pietisen mukaan valistuneita ja vastaanottokykyisiä. ”Esimerkiksi tuotteiden päällystämistä seurataan meillä poikkeuksellisen hyvin, ja siksi niitä on voitu hyödyntää terveellisiin ravitsemustottumuksiin opastamisessa.”

”Meillä on myös hyvin toimiva tutkijoiden ja elintarviketeollisuuden yhteistyö. Sen ansiosta markkinoille on saatu nopeasti esimerkiksi entistä vähäsuolaisempia tuotteita ja sellaisia funktionaalisia elintarvikkeita kuin ksylitolit, Benecol ja probiootit.”

”Suomi herättää kansainvälistä arvostusta poikkeuksellisesta taidostaan soveltaa tutkimustyön tuloksia kansanterveystyöhön”, Pietinen sanoo. ”Täällä ei jätetä tutkimustuloksia pölyttymään vaan ryhdytään toimeen.”


Suolan saannin vähentyminen on hänen mukaansa esimerkki menestystarinasta, josta muut maat ovat ottaneet hämmästellessä mallia.

Pirjo Pietinen

- Syntynyt Kuopiossa 1947, muuttanut viisivuotiaana Helsinkiin. Naimisissa, kaksi poikaa ja kaksi pojanpoikaa.
- Opiskellut ravitsemustiedettä Helsingin yliopistossa: maisteriksi 1971, lisensiaatiksi 1973, tohtoriksi 1982.
- Erikoistutkijaksi Kansanterveyslaitokseen 1983, tutkimusprofessoriksi 1999.
- Vieraillevana tutkijana Georgetownin ja Harvardin yliopistoissa USA:ssa, Leuvenin yliopistossa Belgiassa ja WHO:ssa Genevessä.
- Asiantuntijatehtäviä kotimaaisissa ja kansainvälisissä tutkimushankkeissa sekä WHO:n ja EU:n työryhmissä. Luottamustehtäviä mm. WHO:ssa ja Suomen Akatemiassa. Tunnettu tieteen popularisoija.
- Tieteellisten julkaisujen pääaiheita ravinnon yhteys verenpaineeseen, sydän- ja verisuonitauteihin ja syöpiin sekä nuorten ravitsemus. Ohjannut kymmenen väitöskirjaa.
- Sai 2007 ensimmäisenä naisena Euroopan maiden ravitsemustutkijoiden kattojärjestön FENSin tunnustuspalkinnon.

”Suomi on maailman ainoa maa, jossa on seurattu suolan saantia jo kolmen vuosikymmenen ajan. Tänä aikana suomalaisten miesten laskennallinen suolan saanti on laskenut noin 15 grammasta ja



A portrait of Pirjo Pietinen, a woman with short dark hair and red-rimmed glasses, smiling. She is wearing a black leather jacket with white piping and a light-colored turtleneck. The background is a bright, out-of-focus indoor space with large windows.

”Keskeiset terveysriskit ovat niitä, joita voimme välttää ennen kaikkea omilla valinnoillamme”, Pirjo Pietinen korostaa.



naisten suolan saanti noin 11 grammasta vuorokaudessa lähelle suositusrajaa, joka on miehillä 7 ja naisilla 6 grammaa vuorokaudessa.”

Vastaavana aikana sekä miesten että naisten aivohalvauksuolleisuus on reilusti puolittunut Suomessa.

”Osa hienosta kehityksestä selittyy verenpainelääkkeillä, mutta pystyimme myös toteamaan käytännössä sen, mistä vasta hiljattain on saatu pitävä tieteellinen näyttö. Jaakko Tuomilehdon vetämä tutkimus oli mukana meta-analyyseissä, jossa todettiin, että aivohalvauksen riski pienenee lähes neljänneksen, jos suolan saanti laskee 5 grammaa vuorokaudessa.”

”Monessa muussa maassa on nyt meneillään väestötutkimuksia ja terveystkampanjoita. Myös EU on asettanut kunnianhimoiset vähennystavoitteet suolan saannille. Suomi on ollut selkeä edelläkävijämaa.”

Terveellisiä valintoja oltava helppo tehdä

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksessa tutkimusprofessorina työskentelevän Pietisen työtä kiitetään monipuoliseksi ja käytäntöön sovellettavaksi. Hän on tutkinut ravinnon yhteyttä muun muassa sydän- ja verisuonitautien sekä syöpien riskiin ja ollut mukana monissa kansainvälisesti tunnetuissa hankkeissa.

Tällaisia ovat olleet muun muassa Pohjois-Karjala-projekti ja SETTI-syövänehkäisy tutkimus.

Pietinen tunnetaan taitavana ravitsemustieteen popularisoijana. Monet muistavat hänet jo 1980-luvulta TV-sarjasta *Terveyden avaimet*, jossa hän esiintyi yhdessä Pekka Puskan ja **Kaj Koskelan** kanssa.

”TV:ssä oleminen oli hyvä tilaisuus, joka toi samalla mediakokemusta”, Pietinen sanoo ja kääntää puheen uuteen huolenaiheeseensa, lasten ja nuorten yleistyvään lihavuuteen.

”Kouluissa ei saisi olla karkki- ja limsa-automaatteja!”

”Tärkeä tehtävämme on muuttaa kansalaisten elinympäristö sellaiseksi, että terveellisten valintojen tekeminen on helppoa. Vielä on sarkea kynnettävänä.” □



Nina Dodd

Pirjo Pietinen kiittää saaneensa lapsuudenkodistaan tärkeimmät eväät ja perheeltään ratkaisevan tuen työhönsä.

Ensimmäistä kertaa ravitsemustieteilijälle

Nobelisti **Artturi Ilmari Virtasen** mukaan nimetty palkinto jaettiin nyt 14. kerran, ja sen sai ensimmäisen kerran ravitsemustieteilijä. Palkinto luovutettiin 10. joulukuuta 2009 pidetyssä Ravitsemuksen Tutkimussäätiön juhlaseminaarissa.

Palkinnon jakavat yhdessä Suomalaisten Kemistien Seura, Biobio-seura (*Societas Biochemica, Biophysica et Microbiologica Fenniae*) ja Ravitsemuksen Tutkimussäätiö. Palkintoon kuuluu 10 000 euron rahapalkinnon lisäksi hopeinen mitali ja kunniakirja.

Palkinto on jaettu 2000-luvulla vain kerran aiemmin. Perinne päätettiin nyt elvyttää Ravitsemuksen Tutkimussäätiön 80-vuotisjuhlavuotena. Seuraava palkinnonjako on odotettavissa vuonna 2011, joka on YK:n ja Unescon nimeämä kansainvälinen kemian vuosi.

Palkinnon saajat ja tutkimusalat

- 1965 ensimmäinen kappale A. I. Virtanen, toinen kappale Kansallismuseo
- 1970 prof. Nils Ellfolk, proteiinkemia
- 1974 prof. Eino Kulonen, lääketieteellinen kemia
- 1975 prof. Melvin Calvin, biokemia
- 1979 prof. Ichiro Chibata, biotekniikka
- 1981 prof. Jarmo Visakorpi, lääketiede (lastentautioppi)
- 1983 prof. Tor-Magnus Enari, biokemia
- 1985 dos. Leevi Kääriäinen, molekyylibiologia
- 1987 prof. Esko Nurmi, eläinlääketiede
- 1989 prof. Märten Wikström, biotekniikka ja biofysiikka
- 1991 prof. Pirjo Mäkelä, lääketiede (bakteriologia)
- 1995 prof. Ari Helenius, biokemia ja solubiologia
- 1997 prof. Pekka Pyykkö, kemia
- 2006 prof. Kai Simons, biokemia ja molekyyli-tiede
- 2009 prof. Pirjo Pietinen, ravitsemustiede