

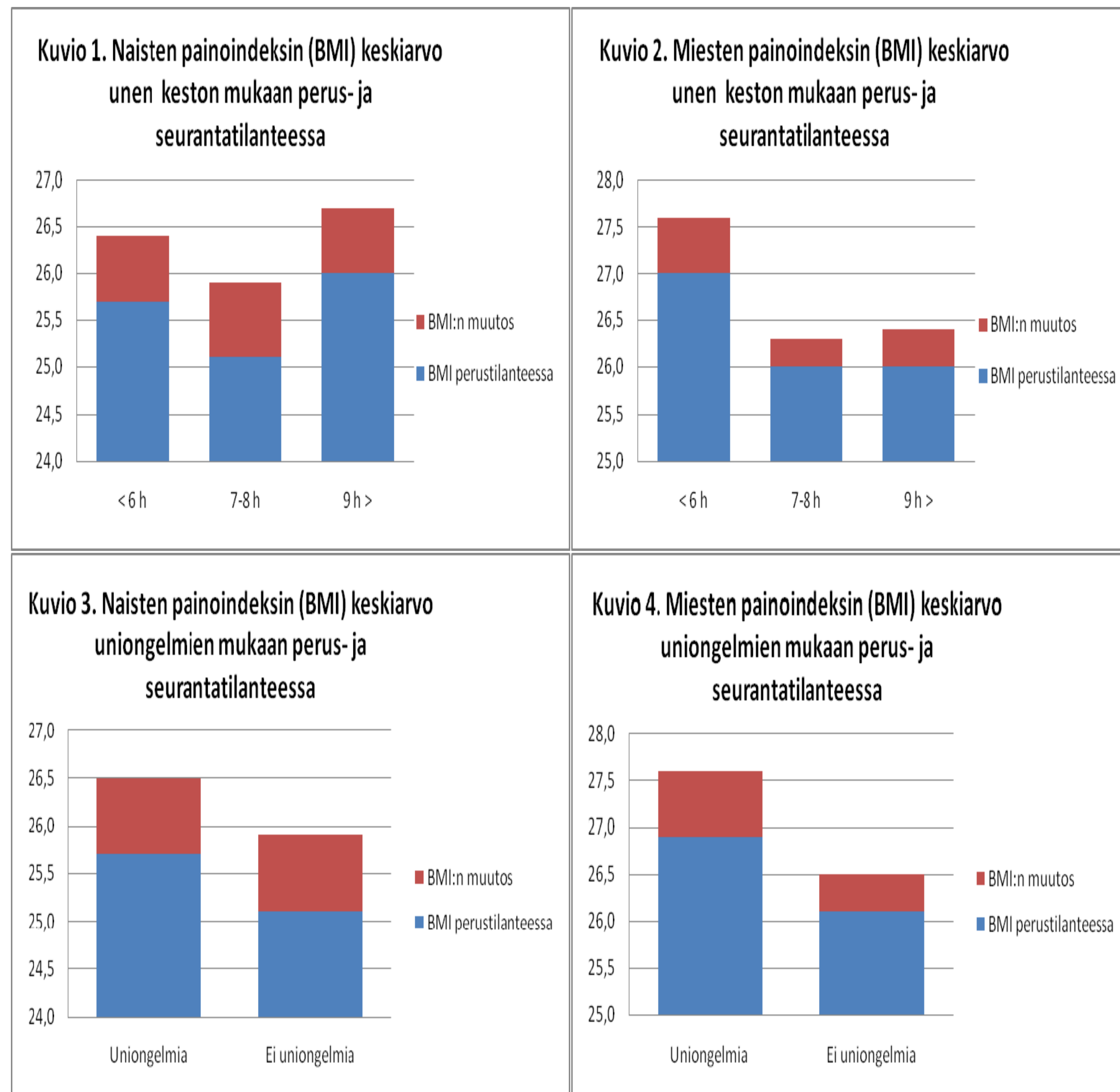
Uniongelmien ja unen keston yhteydet painonnousuun

Ravitsemustieteen pro gradu-tutkielma (valmisteilla)
Tekijä: Peppi Lyytikäinen, ohjaajat: Tea Lallukka, Eero Lahelma, Ossi Rahkonen
(Helsingin yliopisto, kansanterveystieteen laitos)

Tausta ja tavoitteet: Aiemmin on havaittu, että unen kesto ja uniongelmat ovat mm. yhteydessä tyypin II diabetekseen ja sydän- ja verisuonitauteihin. Unen yhteydestä painoon ja painonmuutoksiin tiedetään vähemmän. Tutkimuksen tavoite on selvittää uniongelmien ja unen keston yhteyksiä painonnousuun työnteekijöiden keskuudessa.

Aineisto ja menetelmät:

- Helsinki Health Study-terveystutkimus (Helsingin kaupungin työntekijät)
- Peruskysely vuonna 2000-2002, 40, 45, 50, 55, 60 vuotta täyttäneille (n=8960, vastausaktiivisuus 67%)
- Seurantakysely vuonna 2007 (n=7332, vastausaktiivisuus 83%)
- Perus- ja seurantakyselyssä tiedusteltiin painoa ja pituutta sekä kysyttiin unen kestosta ja uniongelmistä (nukahtamisvaikeudet, heräily öisin, vaikeudet pysyä unessa ja väsymys tavallisen yön jälkeen)
- Uniongelmaiseksi luokiteltiin, jos uniongelmistä kärsi keskimäärin vähintään kerran viikossa
- Tilastollisena analyysimenetelmänä käytettiin varianssianalyysia (BMI:n keskiarvot perus- ja seurantatilanteessa ja 95 % luottamusvälit).



Tulokset: Perustilanteessa naisten painoindeksin keskiarvo oli 25,3 kg/m² ja miesten 26,3 kg/m². Seurannassa naisten painoindeksin keskiarvo oli 26,0 kg/m² ja miesten 26,7 kg/m². Painoindeksi (BMI) oli suurin naisilla, jotka nukkuivat perustilanteessa ≤6 h (25,7 kg/m²) tai 9 ≥ (26,0 kg/m²) verrattuna 7-8 tuntia (25,1 kg/m²) nukkuviin (kuvio 1). Kaikkien paino nousi seurannan aikana. Muutos oli samansuuruinen kaikissa ryhmissä. Miehillä painoindeksi ei eronnut tilastollisesti merkittävästi unen keston mukaan (kuvio 2). Naisilla ja miehillä (kuvio 3 ja 4), joilla oli perustilanteessa uniongelmia, painoindeksi oli suurin (25,7 kg/m² ja 26,9 kg/m²). Naisilla painoindeksin kasvu oli sama (0,8 yksikköä) niillä, jotka perustilanteessa raportoivat uniongelmia verrattuna hyvin nukkuviin. Miehillä painoindeksin kasvu oli suurinta (0,7 yksikköä) uniongelmaisilla, mutta muutos ei ollut tilastollisesti merkittävä.

Johtopäätökset: Unen kesto ja uniongelmat ovat yhteydessä painoon ja painonnousuun. Unen keston ja uniongelmiin tulee kiinnittää huomiota lihavuuden ehkäisyssä.