



Liikuntalääketieteen päivät 2025

Liikunta, liikkumattomuus ja lihavuus

Hotel Haaga Central Park, Helsinki

2.–3.12.2025

TIISTAI 2.12.2025

6.30–9.30 Aamupala tarjolla kaikille osallistujille (ravintola Central Park)

8.00–9.45 Ilmoittautuminen auditorion aulassa ja kumppanien näyttelypisteisiin tutustuminen

9.45–10.00 Tervetuloa (Iso auditorio | striimi)

Arto Hautala, puheenjohtaja, Liikuntatieteellinen Seura; professori, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

Harri Helajärvi, LT, Liikuntalääketieteen erikoislääkäri, ohjelmatoimikunnan pj.; Paavo Nurmi -keskus, Turku

Sessio 1: Lihavuuden ymmärtäminen: esiintyvyys, syyt ja terveysvaikutukset (Iso auditorio | striimi)

[pj. Harri Helajärvi](#)

10.00–10.30 Taustoitus: Lihavuuden epidemiologia globaalisti ja Suomessa eri ikäryhmissä

Linda Mustelin, LT, dosentti, ylilääkäri, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos THL

10.30–11.00 Miksi ylipaino on terveydelle vaarallista? – fysiologia ja mekanismit

Kirsi Virtanen apulaisprofessori, Turun yliopisto, PET-keskus, Turku

11.00–11.30 Geenit vai jotakin muuta? – Syitä ylipainon ja lihavuuden taustalla

Markus Perola, tutkimusprofessori, Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos THL

11.30–11.40 Taukoliikuntaa

Adèle Salonen, fysioterapeutti, Sibelius-Akatemia

11.40–12.10 Mitä fysiologisia vaikutuksia painonpudotuksella on urheilijalle ja liikkujalle?

Juha Hulmi, professori, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

12.10–13.10 Lounas ja kumppanien näyttelypisteisiin tutustuminen

Sessio 2: Lihavuuden liitännäissairaudet ja hoito (Iso auditorio | striimi)

[pj. Arto Hautala](#)

13.10–13.40 Mikä on liikunnan rooli lihavuusleikkausten ja uusien lääkkeiden rinnalla?

Milla Rosengård-Bärlund, LL, sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri, Pihlajalinna ja Helsingin yliopisto; HUS

13.40–14.10 Metaboliset liitännäissairaudet ja liikunnan rooli hoidossa

Leo Niskanen, LKT, dosentti, sisätautien ja endokrinologian erikoislääkäri, Päijät-Hämeen keskussairaala, Eiran sairaala, Mehiläinen, Savonlinnan keskussairaala

14.10–14.40 Lasten ja nuorten ylipaino, lihavuus ja liikkumattomuus – ennaltaehkäisy ja hoito

Riitta Veijola, LT, lastentautiopin professori, ylilääkäri, lastentautien ja lastenendokrinologian erikoislääkäri; Oulun yliopisto ja OYS

14.40–15.10 Kahvi ja kumppanien näyttelypisteisiin tutustuminen

15.10–16.25 Liikuntalääketieteelliset tutkimusesittelyt | rinnakkain 4 salissa

(esitykset 4+2 min)

- **Tutkimusesittelyt 1: Liikunta ja kardiometabolinen terveys** | [pj. Heikki Pentikäinen](#) (iso auditorio + striimi)
- **Tutkimusesittelyt 2: Urheilijan terveys ja harjoittelu & Liikunta ja mielen hyvinvointi** | [pj. Essi Saarikoski](#) (kokoustila Lehto)
- **Tutkimusesittelyt 3: Aktiivisuuskäyttäytyminen ja terveys (FINETAP-verkosto)** | [pj. Riikka Kivelä](#) (Pikkuauditorio L302)
- **Tutkimusesittelyt 4: Terveysten ja fyysisen aktiivisuuden monialaiset ulottuvuudet** | [pj. Timo Eronen](#) (kokoustila Aarni)

16.30–17.45 Vuoden liikuntalääketieteellinen tutkimus -kilpailun finaali ja palkintojen jako (Iso auditorio | striimi)

[pj. Katja Pakkala ja Mari Leppänen](#)

- **16.30 Tiina Föhr:** Vapaa-ajan liikunta ja muut elämäntavat välittävinä tekijöinä viikoittaisen työajan, biologisen vanhenemisen ja ennenaikaisen kuolemanriskin yhteyksissä
- **16.45 Laura Joensuu:** Kestävyyskuntoon liitetyn perimän yhteys yleisimpien kansantautien ja ennenaikaisen kuoleman riskiin FinnGen ja HUNT biopankkikohorteissa
- **17.00 Mikko Vaaramo:** Kestävyys- ja lihaskunnon syy-seuraussuhde terveydenhuollon kustannuksiin
- **17.15 Elina Vettenterä:** Tyypin 2 diabeteksen ja liitännäissairauksien ennustaminen sekä sairauteen että liikkumiseen liittyvän perinnöllisen vaihtelun avulla: FinnGen-tutkimus 279 373 suomalaisella

17:30 juhlallisuudet, palkintojenjako

17.45 Päivän päätös

19.30 Iltatilaisuus – Hotel Haaga, ravintola Central Park

KESKIVIIKKO 3.12.2025

Sessio 3: Yksilöiden ja väestön näkökulmat painonhallintaan: voimaannuttavat puheet, päätökset ja teot (Iso auditorio / striimi)

[pj. Emmi Aalkivi](#)

8.30–8.55 Miten puhua lihavuudesta ja liikunnasta? – lihavuuden stigma, vastuullinen painopuhe ja kehorauha

Hannele Harjunen, apulaisprofessori, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

8.55–9.20 Tuuppaamista vai rahastamista – millä päätöksillä painonhallintaa voi helpottaa?

Mikael Fogelholm, professori, Helsingin yliopisto

9.20–9.45 Unen ja palautumisen merkitys painonhallinnalle

Timo Partonen, tutkimusprofessori, Terveystieteiden tutkimuskeskus THL

9.45–10.10 Kohtaamisesta muutokseen – mitä käyttäytymistiede kertoo elintapamuutoksesta?

Marja Kinnunen, VTT, toiminnanjohtaja, Tuki- ja liikuntaelinliitto Tule ry

10.10–10.40 Kahvi ja kumppanien näyttelypisteisiin tutustuminen

Sessio 4: Interventiot ja uudet ratkaisut (Iso auditorio / striimi)

[pj. Arja Uusitalo](#)

10.40–11.10 Digitaalinen elintapaohjaus ylipainon ja kansansairauksien ehkäisyyn

Markku Savolainen, LKT, sisätautilääketieteen professori (emeritus) Oulun yliopisto ja Onnikka Health

11.10–11.40 Tehostettu elämäntapaohjaus ja fyysinen harjoittelu osana vaikeasti lihavien aikuisten lihavuuden hoitoa

Marjukka Nurkkala, FT, tutkijatohtori, laillistettu ravitsemusterapeutti, ODL Liikuntaklinikka ja väestöterveyden tutkimusyksikkö Oulun yliopisto

11.10–11.40 Sairaala Novan liikuntalääketieteen poliklinikan kokemukset hoidosta ja liikunnan esteiden ylittämistä lihavilla

Merja Perhonen, LT, dos., liikuntalääketieteen erikoislääkäri, ylilääkäri; HYVAKS/Sairaala Nova, Jyväskylä

12.10–13.10 Lounas ja kumppanien näyttelypisteisiin tutustuminen

13.10–14.25 Rinnakkaiset teemasessiot

Teemasessio 1

Kliinikoille ja soveltajille (iso auditorio | striimi)

[pj. Essi Saarikoski ja Salla Rasmus](#)

13.10–13.40 Syömisän säätelyn tasapaino ja sen tukeminen asiakastyössä

Taija Wilenius, psykologi, kognitiivinen psykoterapeutti, psykofyysinen psykoterapeutti, Turun yliopisto

13.40–14.10 Liikuntaharjoittelun ohjelmointi käytännössä – opettavaisia case-esimerkkejä

Tero Kuha, fysioterapeutti, Sairaala Novan liikuntalääketieteen poliklinikka, Jyväskylä

14.10–14.25 Kokemusasiantuntija puheenvuoro

Katja Kosonen, TtM, sh YAMK, AmO, sairaanhoitaja; terveysalan opettajana

Teemasessio 2

Kehon painon ja koostumuksen vaikutukset suorituskyvyn ja fyysisen aktiivisuuden mittauksiin (Kokoustila Lehto)

[pj. Riikka Kivelä ja Kari Kalliokoski](#)

13.10–13.40 Maksimaalinen hapenottokyky ja kehon koostumus: tutkimusnäyttöä, harhakäsityksiä ja myyttejä

Eero Haapala, FT, dosentti, Liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

13.40–14.10 Kehon massan ja koostumuksen merkitys liikkumisen mittaamisessa

Henri Vähä-Ypyä, DI, Liik.yo, laboratorioinsinööri, tutkija, UKK-instituutti

Matti Hyvärinen, TtT, LitM, DI, Tutkijatohtori, liikuntatieteellinen tiedekunta, Jyväskylän yliopisto

14.10–14.25 Loppukeskustelu (n. 15 min)

14.25–14.55 Kahvi ja kumppanien näyttelypisteisiin tutustuminen

Sessio 5: Kliiniset käytännöt ja tulevaisuus (Iso auditorio | striimi)

[pj. Kerttu Toivo](#)

14.55–15.25 Lihavuuden Käypä hoito -suositus – toteutuuko käytännössä?

Merja K. Laine, LT, apulaisprofessori, yleislääketieteen erikoislääkäri, Helsingin yliopisto ja HUS

15.25–15.55 Lihavuuden hoidon seuraava aikakausi – ennaltaehkäisy, lääkehoidon ja elintapaohjauksen integraatio

André Heikius, LL, KTM, ylilääkäri, Painoklinikka, toiminnanjohtaja, Suomen Lihavuuslääkäriyhdistys ry

15.55–16.00 Seminaarin päätös

16.00 Hyvää kotimatkaa

Pidätämme oikeudet ohjelman muutoksiin