



# Kolesterolitaso ja tyydyttyneen rasvan saanti ovat nousseet

## JOHDANTO

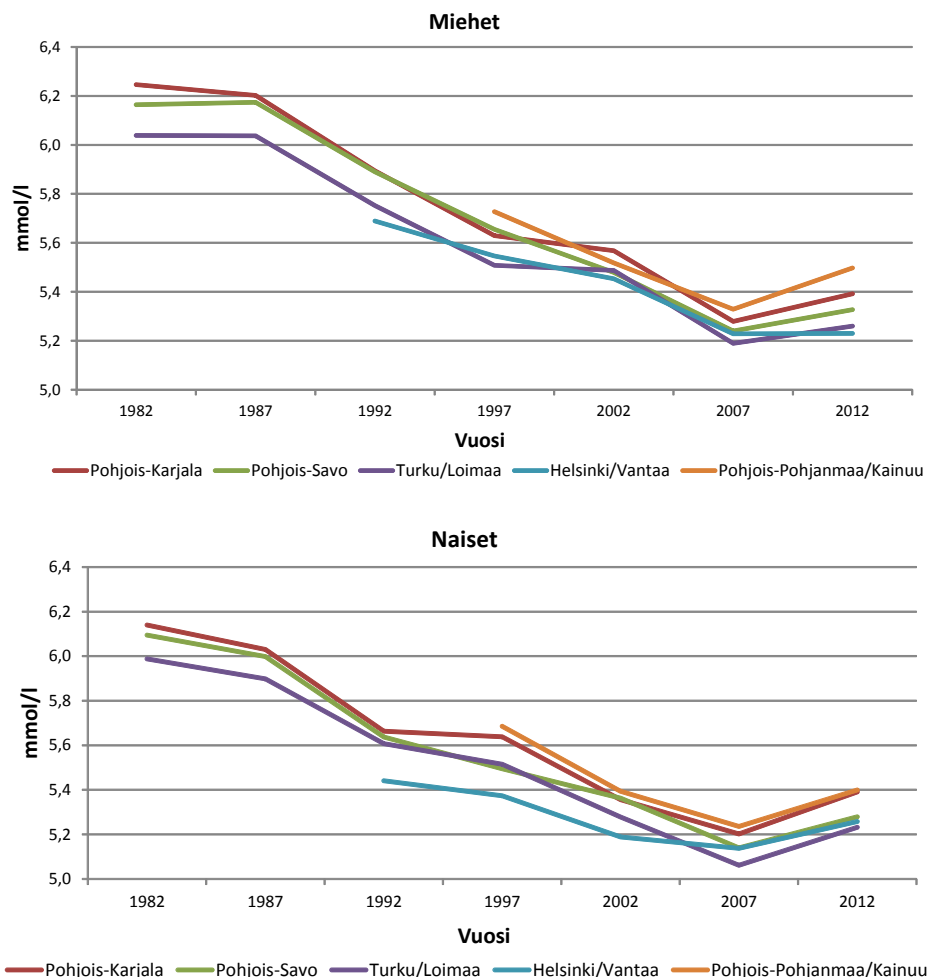
### Päälöydökset

- Väestön kolesterolitaso on laskenut aina vuoteen 2007 asti mutta kääntynyt viime vuosina nousuun.
- Tyydyttyneen rasvan saanti on lisääntynyt vuodesta 2007 vuoteen 2012, joka selittää veren kolesterolitason nousun.

Suomessa on 1970-luvulta lähtien onnistuttu alentamaan sydän- ja verisuonitautikuolleisuutta, erityisesti työikäisessä väestössä, mutta viime vuosina yhä enemmän myös vanhemmissa ikäryhmissä. Tärkeimmät syyt sepelvaltimotautikuolleisuuden laskuun ovat olleet kolesterolipitoisuuden aleneminen, verenpaineen lasku ja tupakoinnin väheneminen, jotka selittävät kuolleisuuden laskun 1970-luvulla kokonaan. Vuodesta 1982 vuoteen 1997 parantunut hoito selittää noin 25 % laskusta, mutta riskitekijöiden aleneminen selittää edelleen suurimman osan (75 %). Riskitekijöistä veren kolesterolitason aleneminen väestössä on ollut selvästi merkittävin yksittäinen tekijä kuolleisuuden vähenemisessä.

## TULOKSET

Seerumin kolesterolipitoisuus on laskenut vuodesta 1982 aina vuoteen 2007, mutta kääntyi nousuun viimeisen viiden vuoden aikana kaikilla tutkimusalueilla (kuvio 1). Lasku oli voimakkain vuosien 1987 ja 1997 välillä. Vuosien 1997 ja 2002 välillä oli tasannevaihe erityisesti miehillä, mutta lasku voimistui taas seuraavan viisivuotiskauden aikana. Kolesterolipitoisuuden nousu viimeisen viiden vuoden aikana koskee sekä miehiä että naisia. Miehillä seerumin kolesterolipitoisuus oli vuonna 2007 5,25 mmol/l ja vuonna 2012 5,34 mmol/l ja naisilla vastaavasti 5,15 mmol/l ja 5,31 mmol/l. Nousu on tilastollisesti merkitsevä sekä miehillä ( $p=0,0054$ ) että naisilla ( $p<0,0001$ ).



Kirjoittajat:

**Erkki Vartiainen**  
Tutkimusprofessori  
THL:n ylijohtaja  
Kansallisen FINRISKI-tutkimuksen johtaja

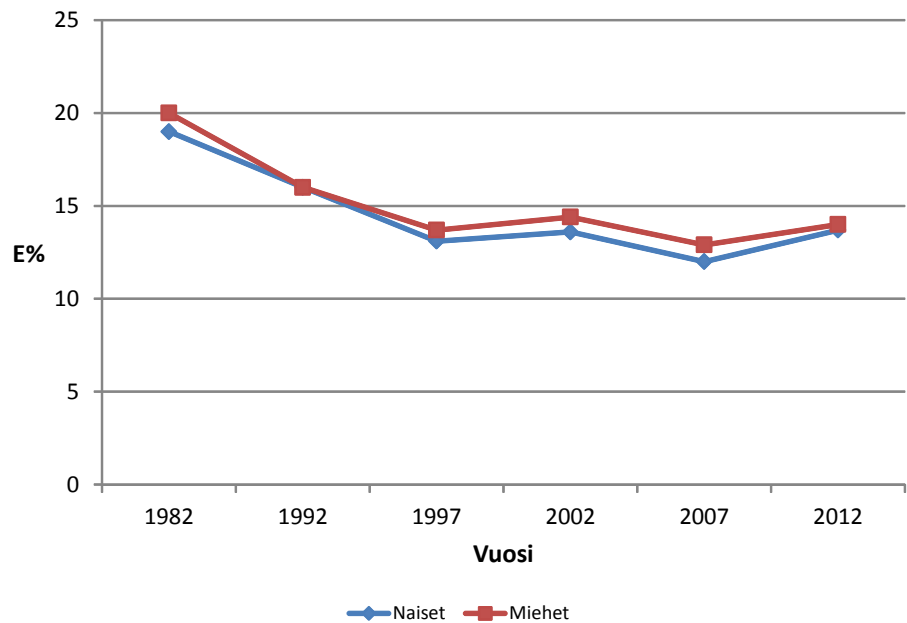
**Anni Helldán**  
Projektipäällikkö, THL

**Suvi Virtanen**  
Tutkimusprofessori, THL



Kuvio 1. Veren kolesterolitason muutokset 1982-2012.

Miehillä tyydyttyneiden rasvahappojen osuus energiensaannista laski vuoden 1982 20 %:sta vuoteen 2007 12,9 %:iin, mutta nousi 14 %:iin vuonna 2012 ja naisilla lasku oli vastaavasti 19 %:sta 12 %:iin ja nousi 13,7 %:iin vuonna 2012. Myös kokonaisrasvansaanti on lisääntynyt.



**Kuvio 2.** Työikäisten miesten ja naisten tyydyttyneiden rasvahappojen päivittäinen saanti osuutena kokonaisenergiasta vuosina 1982-2012.

## KIRJALLISUUTTA

Vartiainen E, Borodulin K, Sundvall J, Laatikainen T, Peltonen M, Harald K, Salomaa V, Puska P. FINRISKI-tutkimus: Väestön kolesterolitasa on vuosikymmenien laskun jälkeen kääntynyt nousuun. Suom Lääkäril 2012;67:2364-2368.

Laatikainen T, Critchley J, Vartiainen E, Salomaa V, Ketonen M, Capewell S. Explaining the decline in coronary heart disease mortality in Finland between 1982 and 1997. Am J Epidemiol 2005;162:764-73.

### Näin tutkimus tehtiin

THL toteuttaa kansallisen FINRISKI-tutkimuksen viiden vuoden välein. Tutkimussarjan tarkoituksena on seurata sydän- ja verisuonitautien ja muiden yleisimpien kansantautien riskitekijätasoa ja niiden muutoksia Suomessa.

Tutkimuksen 40-vuotiset juuret ovat vuonna 1972 tehdystä Pohjois-Karjala projektin perustutkimuksessa. Tutkimus aloitettiin vuosina 1972-1977 Pohjois-Karjalan ja Pohjois-Savon maakunnissa. Uusia alueita on otettu mukaan paremman maantieteellisen kattavuuden saavuttamiseksi: Turun ja Loimaan kaupungit sekä ympäryskunnat (vuodesta 1982), Helsingin ja Vantaan kaupungit (vuodesta 1992), sekä Pohjois-Pohjanmaan ja Kainuun maakunnat (vuodesta 1997).

Tutkimusväestönä ovat olleet kullakin alueella asuvat miehet ja naiset, jotka on poimittu ositeulla satunnaisotannalla väestörekisterikeskuksen Väestötietojärjestelmästä. Tutkittavien ikäkauma oli alkuvuosina 30-59 vuotta ja myöhemmin 25-74 vuotta.

Uusimman kansallisen FINRISKI 2012 -terveystutkimuksen otoskoko oli 9905 henkilöä ja heistä tutkimukseen osallistui 6424 (65 %). Otoskoot ja osallistumisaktiivisuus ovat vaihdelleet tutkimusvuosittain.

Tutkittavia kutsuttiin kirjeitse osallistumaan terveystarkastukseen ja täyttämään kyselylomake. Terveystarkastuksessa tutkittavilta otettiin verinäytteitä ja tehtiin ravintohaastattelu. Kokonaiskolesteroli analysoitiin entsyymaattisella menetelmällä THL:n biokemian laboratoriossa. Laboratorio on osallistunut kansainvälisiin lipidimääritysten standardointiohjelmiin.

Terveystarkastuksen suoritti koulutettu tutkimushenkilökunta. Tutkimuksen ohjeistus ja toteuttamistapa ovat pysyneet samana vuodesta toiseen. Näin on varmistettu tulosten vertailtavuus eri vuosina.

Kolesterolitason ja rasvahappojen saannin muutokset on raportoitu 30 vuoden aikatrendinä 25-64 -vuotiaille.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos  
PI 30 (Mannerheimintie 166)  
00271 Helsinki  
Puhelin: 029 524 6000

ISBN 978-952-245-789-9 (verkko)  
ISSN 2323-5179

[www.thl.fi/finriski](http://www.thl.fi/finriski)

**FINRISKI**

Tämän julkaisun viite: Vartiainen E, Helldán A, Virtanen S. Kolesterolitasa ja tyydyttyneen rasvan saanti ovat nousseet. Tutkimuksesta tiiviisti 1, marraskuu 2012. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki.