

## 2.6 Terveysviestinnän luotettavuuden arviointi

- Mitä tarkoittaa? :
  - Terveystietäminen voi olla valikoitunutta
  - Ylivertaisuusvinouma
    - ihmiset, joilta puuttuu tietämystä, ovat usein tietämättömiä omasta tietämyksensä puutteesta, ja heillä on taipumus yliarvioida omaa tietämystään → maallikkoasiantuntijuus (esim. korona-asiantuntijat)
  - Misinformaatio - disinformaatio
  - Ajattelun vinouma: vahvistusvinouma - negatiivisuusharha

## VALITSE TOINEN TUTKIMUSTEHTÄVISTÄ POHDITTAVAKSI!!!

- Seuraavilla sivuilla on kaksi tutkimus- uutista (yo-kysymystä, löydät ne abitreenien sivuilta, -15-tehtävään löytyy myös hyvin vastauksen piirteet), joiden luotettavuutta tulee pohtia.

1. Pähkinä-uutisessa (yo-kysymys kevät 2015/teht 9) tulee pohtia, mitkä seikat uutisessa puoltavat ja mitkä heikentävät tutkimuksen todistusvoimaa. Eli:

a) mitä syy-seuraussuhdetta tukevia asioita voit lukea uutisesta?

b) mitä heikentäviä asioita tutkimuksen uutisessa on (tai mitä siinä ei ole sanottu, jotka avaisivat asiaa). Mitä voit siis kritisoida?

2. Suklaa-uutisessa (yo-kysymys syksy 2009/teht 7) kysytään:

Mitä muita tietoja tutkimuksesta tulisi saada, jotta voisin paremmin arvioida tutkimusten luotettavuutta?

## 1. Pähkinöitä syövät elävät pitempään (yok15/kys 9)

Päivittäinen pähkinöiden syöminen saattaa yhdysvaltalaistutkimuksen mukaan auttaa elämään pitempään ja terveempänä. Pähkinät eivät myöskään lihota, vaikka niissä on runsaasti rasvaa ja energiaa, tulokset osoittavat.

Havainnot perustuvat 16 000 naisen ja 11 000 miehen 30-vuotiseen seurantaan, ja niiden perusteella päivittäin pähkinöitä syövät välttyivät kuolemalta seurannan aikana noin viidenneksen todennäköisemmin kuin osallistujat, jotka eivät syöneet lainkaan pähkinöitä.

Samanlainen ilmiö todettiin myös osallistujilla, jotka nauttivat pähkinöitä muutaman kerran viikossa, kerran viikossa tai harvemmin, mutta yhteys oli heikompi. Kun pähkinöiden syöjiä tarkasteltiin yhtenä ryhmänä, heidän kuolleisuutensa seurannan aikana oli 7% alhaisempi kuin osallistujien, joiden ruokavalioon pähkinät eivät kuuluneet. Pähkinöitä nauttivat välttyivät etenkin sydäntautien aiheuttamilta kuolemilta, mutta myös syöpäkuolemat sekä hengityssairauksien aiheuttamat kuolemat olivat heillä harvinaisempia.

Tutkijat pitävät tuloksiaan merkittävinä, sillä vaikka pähkinät ja niiden monet eri ainesosat on tiedetty terveellisiksi tätäkin ennen, niiden vaikutus kuolleisuuteen on jäänyt vähemmälle huomiolle. Tulokset viittaavat myös siihen, etteivät pähkinöitä säännöllisesti syövät ole sen lihavampia kuin muutkaan, vaikka pähkinöissä on runsaasti rasvoja ja energiaa. Pähkinöiden ystävät olivat päinvastoin hieman muita hoikempia.

Lähde: New England Journal of Medicine 2013; 369: 2001-2011 / Uutispalvelu Duodecim 23.11.2013.

2. Lehti uutisoi tutkimustuloksia suklaan terveysvaikutuksista oheisen tekstin tapaan. Mitä muita tietoja kyseisestä tutkimuksesta tulisi saada, jotta lukija voisi paremmin arvioida tutkimustulosten luotettavuutta? (yos09/7)

## **Suojaa suklaasta**

---

*Säännöllinen kaakaon ja suklaan nauttiminen näyttää alentavan verenpainetta, todettiin alankomaisessa tutkimuksessa.*

*Siinä oli mukana 470 yli 65-vuotiasta miestä, joiden verenpaineet mitattiin pari kertaa seurannan aikana. Ruokavaliosta kyseltiin kolmasti viiden vuoden välein. Analyysissä huomioitiin myös miesten ikä, painoindeksi, lääkitykset ja monia elämäntapoihin Liittyviä seikkoja. Kolmasosa miehistä ei syönyt lainkaan kaakaota.*

*Eniten eli noin neljä grammaa kaakaota päivittäin nauttivien systolinen verenpaine oli 3,7 ja diastolinen verenpaine 2,1 mmHg:aa alhaisempi kuin niiden, jotka eivät nauttineet kaakaota juuri lainkaan.*

*Kaakaon terveysvaikutukset saattavat johtua terveydelle hyödyllisinä pidetyistä flavonoleista, joita kaakaossa on runsaasti.*

*Aikakauslehti Hyvä terveys, huhtikuu 2005*