

Christerin ravintouutisia numero 2, marraskuu 2005

Kirjoittaja: christer sundqvist, FT

Sisällysluettelo

Christerin ravintouutisia numero 2, marraskuu 2005	1
Johdanto.....	2
UUTTA!	2
Pelastakaa suomalainen kouluruoka!	3
Jääkaappi on lääkekaappi.....	4
Raisiolainen rekkakuski laihdutti vuodessa 99 kg!	5
WADA pyytää urheilijoita välttämään seksiä	5
Dopingista kiinni jääneiden urheilijoiden lista synkistyi taas	6
Nuoruustyypin diabetes yleistyy	6
Metabolinen oireyhtymä uhkaa lihavia teinityttöjä	6
Laitosruoan taso ei tyydytä	7
Aspartaamista negatiivisia uutisia.....	7
Myönteisiä uutisia foolihaposta vaihteeksi	7
Suolaa, suolaa vähemmän suolaa!	7
Vakavat häiriöt äidin elämässä voivat altistaa lapsen sokeritaudille	8
Hapetusstressi on ylipainoisen suuri ongelma.....	8
Kalsiumia saadaan riittävästi suomalaisesta ruoasta	8
Turhan kolesterolilääkityksen tilalle kunnon ruokaa ja liikuntaa	8
Teen juonnista hyötyä diabeetikolle?.....	8
Kaneli ja kirsikka alentavat verensokeria?.....	9
Vähemmän kaloreita - pitempi elämä	9
Statiinien tehoa vähättelevä tutkimus vaihteeksi.....	9
Liikunta vähentää rintasyövän riskiä	9
Lauri Pihkala urheiluvalmennuksen edistäjä.....	9
Suurhiihtäjien ensimmäiset harjoitusohjeet.....	10
Vuoden Porkkana valittu	10
Vältä turhaa tietoa!	11
Anorektikon vanhemmilla ei ole helppoa	11
Stressi nostaa veren rasva-arvoja	12
Suomalaiset vauvat Pohjolan terveimpiä	12
Liikunnan määrä tärkeämpää kuin laatu	12
Sokeritauti ja masennus on kohtalokas yhdistelmä	14
Bakteerit yhtä laiskoja kuin ihmiset.....	15
Metabolinen oireyhtymä hoidetaan ruoan hiilihydraatteja vähentämällä ja rasvoja lisäämällä! ...	15
Masennusgeeniä etsitään lääketehdaan sponsoroimana	15
Pelko pois, pelko pois hiiri pien'	16
USA:n lihavuusongelma pelkkä myytti??.....	16
Kofeiinitonta kahvia ei kannata juoda.....	16
Kahvi voi olla riski odottaville äideille?	16
Lihavuuden hoito tulee kalliiksi.....	16
Kyllä kansa tietää - jalkojen kylmettyminen aiheuttaa flunssaa	17
Proteiinipitoinen ruoka hillitsee nälkää.....	17
Terveystutkimuksia ilmestyy liukuhihnalta	17
Mielihyvää tuottavaa ruokaa miehille ja naisille eri perustein	18
Yhdeksän kuolemansyntiä	18

Ravintovalmennussuunnitelma urheilijoille.....	18
Makeaa mahan täydeltä kun on stressi?	19
Syötkö oikeanväristä ruokaa?	20
Aspiriinia ei ehkä olekaan niin hyvä ottaa verenkiertosaireuksiin	20
10 miljoonaa nälkäistä USA:ssa!	20
Miesten luukato ei ole mikään helppo juttu ymmärtää.....	20
Luusto tykkää D-vitamiinista.....	20
Lisää luutuneita käsityksiä.....	21
Stressi ja nälkä tuottaa ruoan ahmijoita	21
Geenidoping tulee - onko WADA valmis?	21
Verensokerista saatu lisää yllättävää tietoa.....	21
Koulumatka kannattaa tehdä kävellen	22
Brittilapset eivät ymmärrä ravitsemuksesta juuri mitään	22
Coca-Cola nostaa verenpainetta naisilla	23
Naurettavaa tietoa.....	23
Pitkän iän salaisuus - Klotho?.....	24
Ibuprofeeni saattaa lisätä vuotavan vatsahaavan vaaraa.....	24
Ota nyt sitten selvää miesten aivoituksista!	24
Mittanauha päihittää taskulaskimen terveystieteiden kuvaajana.....	25
Rasva maistuu.....	26
Naiskauneus löytyy estrogeenista	27
Naispuoliset eliittuurheilijat tunnistaa pitkästä nimettömästä?	28
Luontaistuotteet ovat suosittuja	28
Laihtunut taiteilija - Raimo Auvinen	29
Lihavuusepidemian torjuntaa yhteistyöllä	29
Roskaruokiin tuoteselosteet	30
Lihavuudesta suuremmat kulut kuin tupakoinnista.....	30
Terveysneuvonta menee harakoille.....	30
Muutama kommentti Totuus vitamiineista-ohjelmasta	31

Johdanto

Tämä on christer sundqvistin uutiskirje, josta kätevästi löydät uusinta tietoa ravinnosta. Uutiskirjeeni täydentää kirjani **Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta** tietosisältöä noin kuukauden välein. Ravinnosta ilmestyy päivittäin lukuisia tieteellisiä tutkimuksia. Uutiskirjeeseeni mahtuu vain murto-osa näistä tutkimuksista. Kirjani sivuille nämäkin tutkimustiedot sitten aikanaan siirtyvät. Toivottavasti olen valinnut juuri sinua kiinnostavia uutisia tähän kirjeeseeni. Uutiskirjeeni lähetetään automaattisesti kirjani elektronisen version hankkineille, niille painetun kirjan hankkineille, joista minulla on tiedossa sähköposti-osoite ja yhteistyökumppaneilleni. Mikäli haluat pois postituslistalta se onnistuu helposti vastaamalla sähköpostiviestiini esim. ”Älä enää lähetä ravintouutisia minulle”.

Mainostilaa voi ostaa minulta! Hinnat alkaen 20 € / kk. Kysy tarjous.

UUTTA!

Suosituksen jatkuvasti täydentyvän ravinto-oppaan "Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta" (viimeksi päivittynyt 28.11.2005) täydet lukuoikeudet internetissä sekä

kerran kuukaudessa ilmestyvä ravintotutkimuksen uutiskirje vuosiksi 2005-2006 voidaan hankkia seuraavasti:

- 1) maksa 10 euroa tilille 405582-21803, muista ilmoittaa nimesi!
- 2) ilmoita sähköposti-osoitteesi (christer.sundqvist@wakkanet.fi)
- 3) saat viikon sisällä sähköpostilla ohjeita, henkilökohtaisen salasanasi ja ensimmäisen uutiskirjeen

http://www.sportmixer.fi/Ravinto_opas.pdf (tarvitaan salasana, maksaa 10 €/vuosi)
http://www.sportmixer.fi/Ravinto_opas_lukuversio.pdf (ilmainen demo, noin 20% kirjan todellisesta sisällöstä luettavissa)

Voit myös hankkia kirjani paperiversiona mm. näistä paikoista:

<http://www.sportmixer.fi> <http://www.svu.fi> <http://www.fimex.fi>

Hinta: n. 12 €

CD-levy ”Tutkimustietoa urheilijan ravinnosta” on varsinainen aarre-aitta ravinnosta kiinnostuneille (yli 100 Mt tekstiä, kuvaa ja tutkimustietoa yli 5000 sivua). Hinta: 50 € (saatavana vain suoraan minulta, uusi versio tulossa joulukuun puolellavälissä vuonna 2005)

Luennot alkuen 1 € / kuuntelija (luennolla nukahtaneet saavat nukkua ilmaiseksi; toistaiseksi ei vielä ole kukaan nukahtanut) + km-korvaus (0,40 € / km).

Tiedustelut:

**Christer Sundqvist
Neptunuksenkatu 3
21600 Parainen**

Puh: 040-7529274

christer.sundqvist@wakkanet.fi

Pelastakaa suomalainen kouluruoka!

Olen lisääntyvällä huolella seurannut koulun omien keittiöiden tarmokasta alasajoa ja suurkeittiöiden (laitoskeittiöiden) esiinmarssia. Tuorein esimerkki tulee Kemiön saarelta, josta [Åbo Underrättelser](#) 30.11.2005 kirjoittaa. Äänin 7-2 Kemiön kunnanhallitus päätti lisätä kouluruoan ostojaan koulukeskuksen isosta keittiöstä. Kodikkaat ala-asteet Tjuda ja Amosparken menettävät omat koulukeittiönsä. Tähän epätoivoiseen ratkaisuun on tietenkin vienyt kunnan taloudellinen ahdinko.

Kemiön kunnan tekninen johtaja, Roger Hakalax, paljastaa vallitsevan järjettömyyden: I det läget [ekonomin är spänd] tycker jag det är rätt lätt att godta en sådan här ändring. Alla kommer ändå att få mat, och alla får ha jobben kvar. [Tässä tilanteessa (tiukka taloustilanne) voin aika helposti hyväksyä tällaisen ratkaisun. Kaikki saavat sentään ruokaa ja kaikki säilyttävät työpaikkansa.] Olen ymmärtänyt, että ainakin yksi kokki on eronnut vapaaehtoisesti jupakan myötä.

Ottamalla kouluruoan isosta koulukeskuksen keittiöstä ruoka-annoksen hinta saadaan puristettua 1,68 euroon (nykyisin reippaasti yli 3 euroa). Tietysti jos vain tätä seikkaa tuijotetaan, niin asian

pitäisi olla hyvinkin mieluinen. Asiassa on valitettavasti kääntöpuolensa, joista toivon lukijoiltani kommentteja:

Christerin muistilista kouluruoan merkityksestä:

- Kouluruoka on nuoren koululaisen tärkein ateria!
- Kosmeettisia kikkoja lukuun ottamatta (esim. tuoretta persiljaa ankeiden laitospurunoiden päälle) juuri mitään ei koulu voi tehdä kouluruoan eteen itse, siirtyessään käyttämään laitospurunoiden palveluja
- Ruoka-annoksen hinnan puolittuminen tulee näkymään ruoan laadun heikentymisenä
- Maistuvan kouluruoan salaisuus löytyy koulun omasta keittiöstä osaavan ja asialleen omaksuneen koulun oman henkilökunnan myötä
- Koulun oman keittiön tärkein resurssi on oma ammattitaitoinen työtään rakastava keittiöhenkilökunta, josta oppilaat ottavat mallia.
- Koulun keittiöstä koulun käytäville leviävän ihanan ruoantuoksun myötä koululaiset virittäytyvät oikeaan tunnelmaan ennen ruokailua
- Virittäydy nyt sitten oikeaan tunnelmaan kun ruoka tuodaan jostakin kaukaa peltipurkeissa puoliksi jäähtyneenä!
- Laitosruoan jäähtymisen pelossa joudutaan ruokailuttamaan ehkä koko koulun henkilökunta oppilaineen samanaikaisesti juuri silloin kun kouluruoka saapuu kouluun.
- Nautinnolliseen ruokailuun kuuluu kiireettömyys ja rauhallisuus.
- Opettajat, nouskaa vastarintaan! Te sentään maksatte jotakin kouluruoasta (verotusarvon muodossa useimmiten)
- Näinkö me hoidamme lasten lisääntyvää diabetesta, syömishäiriöitä ym.?
- Näinkö me kannustamme nuoria urheilijalupauksiamme syömään riittävästi ja monipuolisesti?
- Näinkö me pidämme maaseudun elävänä?

Jääkaappi on lääkekaappi

[Aftonbladet](#) kirjoittaa 29.11.2005 jääkaapin sisällöstä ja sen sisällön mahdollisesti tuomasta lääkinnällisestä hyödystä. Hauskasti, mutta ei kovinkaan tieteellisesti. Jotkut väitteet ovat taatusti tuulesta temmattuja. Jokainen miettiköön itse kohdallaan voiko näistä ohjeista olla itselleen hyötyä:

Tässä on jääkaappisi ja lääkekaappisi:

Viini: Valkoviini voi hillitä tulehduksia ja kohtuullisin annoksin nautittuna suojaa keuhkoja. Punaviini suojaa sydäntä ja torjuu ihosyöpää.

Vesi: Auttaa elimistöämme jaksamaan paremmin.

Soija: Suojaa rintasyövältä, pitää kurissa korkeat kolesteroliarvot ja alentaa verenpainetta.

Hunaja: Veteen sekoitettuna auttaa kurkkukipuun.

Oliiviöljy: Hyvää sydämen ja ihon toiminnalle. Auttaa alentamaan verenpainetta ja toimii suojana sydäntauteja vastaan. Säännöllisesti nautittuna vähentää ryppyjä.

Omenaviinietikka: Ruokalusikallinen lasiin vettä, purskuttele. Auttaa kurkkukipuun. Desinfiointiaine.

Omena: Sisältää runsaasti kuituja ja antioksidantteja, suojaa sydänkohtauksilta ja muilta sydänvaivoilta, eturauhassyöpää vastaan, keuhko- ja maksasyöpään.

Karpalo: Sisältää bakteereja tuhoavia aineita ja tehoa mm. virtsatietulehduksiin. Vaikuttaa bakteerien lisääntymistä ja suojaa hampaita.

Mustikka: Tuoreet mustikat auttavat ummetukseen ja keitetyt ovat tarpeen ripulin hoidossa.

Kirsikka: Toimii unilääkkeenä ja parantaa muistia.

Jogurtti: Parantaa ruoansulatusta ja pitää ihon kunnossa.

Viili: Hoitaa kutiavia hyttysenpistoja.

Tomaatti: Sisältää antioksidantteja, jotka antavat suojaa eturauhas-, keuhko ja mahasyöpää vastaan.

Maito: Auttaa vihlovia hampaita vastaan, suojaa osteoporoosilta.

Appelsiini: Paljon C-vitamiinia, parantaa immuunivastetta, suojaa sydäntä ja parantaa näköä. Kuidut auttavat alentamaan korkeita kolesteroliarvoja.

Sitruuna: Lieventää kutinaa, tarjoaa apua kuiviin kyynärpäihin.

Kurkku: Auttaa tulehtuneisiin silmiin.

Lohi: Omega-3-rasvahapot ovat hyviä sydämen, aivojen ja ihon toiminnalle. Lievittää astman oireita ja voi olla avuksi reumatismiin.

Inkivääri: Lievittää pahaa oloa ja auttaa matkapahoinvointiin, vilkastuttaa ruoansulatusta ja kuuriluonteisesti nautittuna lievittää ummetusta ja suolistokaasujen muodostumista.

Selleri: Toimii diureettina ja poistaa silmäanaluspussit.

Valkosipuli: Jääkapin kuningas, desinfiointiaine, sisältää runsaasti antioksidantteja, vitamiineja ja mineraaleja. Auttaa vähentämään haitallisia bakteereja suussa, hoitaa hampaita.

Peruna: Raaka peruna auttaa silmäanaluspussien pienentämisessä.

Piparjuuri: Hyvä keino avata tukkeutunut nenä.

Porkkana: Paljon A-vitamiinia, auttaa silmäoireisiin ja auttaa näkemään paremmin pimeässä.

Sipuli: Pilkottu sipuli auttaa korvakipuun.

En ole välttämättä samaa mieltä terveystieteistä.

Raisiolainen rekkakuski laihdutti vuodessa 99 kg!

([Iltalehti, 29.11.2005](#)) Viime vuoden lokakuussa Mika Lehtonen kärsi tuntuvasta ylipainosta. Istumatyötä tekevä kolmen lapsen isä painoi selvästi yli kaksisataa kiloa. Lehtonen muistelee pohtineensa viime syksynä terveytensä romahtavan lopullisesti 33-vuotiaana. Paimion sairaalassa hän sai ammattilaisten suunnitteleman tietopaketin uutta terveellistä elämää varten. Nyt vuotta myöhemmin voidaan todeta, että projektin tulos on hämmästyttävä. Lehtosen entisestä elopainosta on kadonnut miltei puolet, eli 99 kg! Aluksi paino hupeni miltei 20 kilon kuukausivauhtia. Sitten tahti on hidastunut. Lehtosen tavoite on laihtua sata kiloa. *christer onnittelee mestarilaihduksia!*

WADA pyytää urheilijoita välttämään seksiä

Otsikointi on taas räväkän puoleista, mutta taitaa muuten olla ihan tosi juttu. Brasilialaiset tutkijat ilmoittivat taannoin kirjeessään [Clinical Chemistry](#) - lehteen, että kuka tahansa urheilija voi jäädä kiinni dopingtestissä harrastamalla seksiä brasilialaisten naisten kanssa. Brasilialaiset käyttävät intiimivoiteita, jotka sisältävät clostebol-nimistä synteettistä androgeenista steroidia.

Löytyi luettassa blogia anabolic-steroids.blogspot.com. [WADA](#) on maailman anti-doping liitto.

Dopingista kiinni jääneiden urheilijoiden lista synkistyi taas

Lista synkistyi tosiaankin kun jalkapalloilija [Abel Xavier](#) jäi kiinni anabolisten steroidien käytöstä ([Dianabol](#)). Hän sai 18 kk kilpailukiellon. Lisäksi on tällä hetkellä espanjalaisen ammattipyöräilijä [Roberto Heras](#)in B-näyte tutkittavana. Heras antoi syyskuussa 2005 järjestetyn Espanjan ympäriajon toiseksi viimeisen etapin jälkeen dopingnäytteen, josta löytyi urheilussa kiellettyä epohormonia. Amerikkalaisen ammattipyöräilijän [Lance Armstrongin](#) samasta aineesta mahdollisesti langetettava tuomio odottaa vielä lopullista päätöstään. Toivoisi tämän viimeksi mainitun pyöräilijälegendan syyttömyydelle löytyvän tarpeeksi todisteita!

Nuoruustyyppin diabetes yleistyy

([Verkkouutiset, 25.11.2005](#)) Professori Suvi Virtanen kertoo, että ravinnosta on löydetty sekä diabeteksen riskiä lisääviä että taudilta suojaavia tekijöitä. Diabeteksen riskiä lisäävät varhainen altistuminen lehmän maidolle, viljan gluteiini, ravinnossa esiintyvät nitriitit ja nitrosoamiinit, runsas energian ja hiilihydraattien saanti ravinnosta, jopa varhain lapsuudessa aloitettu hedelmien ja marjojen käyttö saattaa lisätä sairastumisen riskiä. Jäitä on syytä pitää hatussa sillä tutkimusnäytöt eivät ole kovinkaan hääppöisiä. Nuoruustyyppin diabetekselta suojaisivat professori Virtasen mukaan D- ja E-vitamiini.

Metabolinen oireyhtymä uhkaa lihavia teinityttöjä

([Reuters Health News, 26.11.2005](#)) Amerikkalaisessa ravintotutkimuksessa todettiin yhteys nuoruudessa kerääntyneiden liikkalojen ja erityisesti vyötärön kohdalle kerääntyneen rasvan ja aikuisena sairastetun metabolisen oireyhtymä välillä.

Metabolinen oireyhtymä, määritelmä (Ravintokirjastani otettu tieto)

Metabolinen oireyhtymä (syndrooma) on veren sokeri- ja rasva-aineenvaihdunnan häiriö, jolle ominaista on keskivartalolihavuus sekä verenpaineen kohoaminen. Melkein puoli miljoonaa suomalaista syö verenpainelääkkeitä. Oireyhtymään liittyy insuliinin runsas tuotto ja heikko teho (insuliiniresistenssi), joka sitten johtaa epätavallisen korkeaan aikuisiän sokeritautiin ja verenkiertoon liittyvien sairauksien esiintyvyyteen. Arviolta 20-30% Suomen väestöstä sairastaa metabolista oireyhtymää, joten on todellakin kyse uudesta kansantaudista. Metabolinen oireyhtymä lisää merkittävästi kuolleisuutta osoittaa Kuopiossa suoritettu tutkimus. Metabolinen oireyhtymä on nykyaikaiseen elämäntapaan liittyvä tila, jota luonnehtii usean terveystieteen kasautuminen samalle henkilölle. Väestön lihoessa ja liikunnan vähentyessä myös metabolinen oireyhtymä yleistyy, ja sen aiheuttamien sairauksien ilmaantuvuus lisääntyy. Tämä on suuri haaste terveydenhuoltojärjestelmälle ja päättäjille. Terveellinen ruokavalio, säännöllinen liikunta ja laihdutus muodostavat metabolisen oireyhtymän ehkäisyn ja hoidon perustan. Nyrkkisääntö on, että ravintoa tulisi kuluttaa vähintään yhtä paljon kuin sitä nauttii. Liikuntaa pitäisi harrastaa yli 30 minuuttia kerrallaan ja vähintään 3 kertaa viikossa, mieluiten päivittäin. Rasvan ja suolan käyttöä pitäisi rajoittaa ja suosia pehmeitä rasvoja, kuten rypsiöljyä.

Laitosruoan taso ei tyydytä

([Mediuutiset, 23.11.2005](#)) Sydänliiton (johtajana Pirjo Koivisto) ja Kansanterveyslaitoksen asiantuntijaryhmät (johtajana Pekka Puska) ovat kehittäneet uuden, helppokäyttöisen mittarin laitosruoan ravitsemuksellisen laadun arviointiin. Tulosten perusteella selviää, onko ruokailijalla mahdollisuus valita päivittäin suositusten mukainen ateriakokonaisuus. Selvityksen mukaan julkisen sektorin suurkeittiöiden valmistaman ruoan ravitsemuksellisessa tasossa on parantamisen varaa. Suurimmalla osalla julkisten suurkeittiöiden asiakkaista ei ollut mahdollisuutta valita päivittäin suositusten mukaista ateriaa. Keskeisimpiä ongelmia olivat rasvattoman maidon vähäinen tarjonta päiväkodeissa sekä tuoreiden kasvisten tarjoaminen kouluissa. Aikuisille ruokaa valmistavien keittiöiden tulisi vähentää rasvan käyttöä ja parantaa käytettävän rasvan laatua. Suolan määrää tulisi vähentää kaikissa keittiöissä.

Aspartaamista negatiivisia uutisia

([Medical News Today, 23.11.2005](#)) Sakariinin jälkeen, toiseksi yleisin keinotekoinen makeutusaine, aspartaami, on italialaisessa tutkimuksessa aiheuttanut syöpää rotissa, sellaisilla annosmäärillä (20 mg/kg), jotka ovat sallittuja ihmisille. Mihinkään paniikkiin ei ole syytä, sillä laboratoriorotta lienee herkempi aspartaamille kuin ihminen. Ihminen on käyttänyt aspartaamia yli 30 vuotta ja sitä löytyy yli 6000 eri tuotteesta ympäri maailmaa. Mitään yhteyttä aspartaamin ja syövän välillä ei ihmisessä ole todettu. Asia, joka on pidettävä mielessä on myös se, että kokeessa rottien annettiin kuolla luonnollisesti yksinkertaisesti vanhuuteen, jolloin taatusti on odotettavissa korkeampia syöpälukemia sekä kontrolloissa että aspartaamia nauttineissa. Lue koko juttu lehdestä [Environmental Health Perspectives](#). Internet ja viikkolehdet ovat täynnä sensaationhakuista tietoa aspartaamista. "Hyvä" esimerkki on *Aspartaamin uhrien tukiryhmä* (engl.) osoitteessa <http://presidiotex.com/aspartame/>. Pienet määrät aspartaamia ovat taatusti turvallisia. Ehkä saamme jonakin päivänä täsmätietoa aspartaamin pitkäaikaiskäytön mahdollisista terveysvaikutuksista ihmiseen.

Myönteisiä uutisia foolihaposta vaihteeksi

([BBC News, 23.11.2005](#)) Ravintoasiantuntijat Brittein saarilla suosittelevat foolihapon lisäämistä kaupassa myytäviin jauhoihin. Myös B12-vitamiinin lisäämistä jauhoihin harkitaan. Foolihapon saannista lienee syytä huolehtia. Onko syytä nimenomaan vitamiinoida jauhoja siitä voidaan olla monta mieltä. Kobalamiinin (B12-vitamiini) lisäämistä jauhoihin pidän kyllä hätävarjelun liioitteluna.

Suolaa, suolaa vähemmän suolaa!

([J Hum Hypertens. Suppl 3: S10-S19, 2005](#)) Suomalainen tutkijaryhmä, Karppanen - Karppanen - Mervaala, on todennut suolan (natriumin) saannin olevan edelleen liian korkeaa suomalaisten keskuudessa. Toivottavaa olisi päästä 3000-4500 mg päivittäisestä tasosta lähemmäs suosituksia, eli 1500 mg/pv. Näin korkeilla suolatasoilla nurkan takana vaanii vakava sairaus - korkea verenpaine.

Vakavat häiriöt äidin elämässä voivat altistaa lapsen sokeritaudille

([Diabetes Care 28: 2394-2399, 2005](#)) Ruotsalaiset tutkijat (Linköpingin lastentautien osasto) ovat näyttäneet, miten äidin kokemat häiritsevät elämäntapahtumat (avioero, perheväkivalta), ilmenevät lasten autoimmuunisairauksina. Tyypin 1 diabetes (lasten diabetes) on juuri tällainen autoimmuunitauti, jonka puhkeaminen noin 2½ vuoden iässä ilmeisesti mahdollistuu tietynlaisten perintötekijöiden ja tiettyjen ympäristötekijöiden yhteisvaikutuksesta.

Hapetusstressi on ylipainoisen suuri ongelma

([International Journal of Obesity 22.11.2005](#)) Lihomaan päässyt ihminen käy kovaa taistelua paitsi painonsa hallitsemiseksi myös pärjätäkseen kehossa jylläävien lukuisten hapetusstressiä lisäävien tapahtumasarjojen kanssa. Hoidoksi tähän hapetusstressiin tohtori H. K. Vincent USA:sta yhteenvetoartikkelissaan ehdottaa painon hallittua pudottamista, vähäkaloristen ja antioksidantteja runsaasti sisältävien ravintoaineiden nauttimista.

Tohtori Tolonen tiedottaa: Nykykäsityksen mukaan lihavuus on tila, jossa vallitsevat hapetusstressi, tulehdus (inflammaatio) ja kohonnut homokysteiniini.

Kalsiumia saadaan riittävästi suomalaisesta ruoasta

([Am J Clin Nutr 82\(5\): 1115-1126, 2005](#)) Jyväskylän yliopistossa tehty tutkimus päättyi toteamaan, että suomalaiset saavat ruoastaan tarpeeksi kalsiumia normaalin luunmuodostuksen ylläpitämiseksi. Erityisen tärkeäksi kalsiumlähteeksi nousi juusto. Kalsium- ja vitamiinilisään ei ole tutkijoiden mielestä tarvetta.

Turhan kolesterolilääkityksen tilalle kunnon ruokaa ja liikuntaa

([Mediuutiset, 21.11.2005](#) ; [YLE Terveys, 21.11.2005](#)) Professori Pertti Happonen Kuopion yliopistosta kyseenalaistaa kolesterolilääkkeiden syönnin. Hän myöntää lääkkeiden sisältämän statiinin alentavan kolesterolia ja vähentävän sydänkuolleisuutta, mutta lääkkeet voivat olla turhia, jos potilaan sydäntautiriski ei ole kovin suuri. Ei ole mitään varmuutta siitä vaikuttaako kolesterolin laskeminen sydäntautien vähenemiseen. Sydäntautien ja kolesterolitason vaikutuksista on käyty paljon keskustelua. Lähes puoli miljoonaa suomalaista syö kolesterolilääkkeitä ja yli 3 miljoonalla on kohonnut kolesterolitaso. Sydän- ja verisuonitaudit ovat usein ehkäistävissä tai ainakin niiden syntyä voidaan lykätä. Keinoja ovat muun muassa terveellinen ruokavalio, liikunta ja tupakoinnin lopettaminen.

Teen juonnista hyötyä diabeetikolle?

([Medical News Today, 21.11.2005](#)) Alustavat rottakokeet osoittavat, että sekä mustasta että vihreästä teestä voi olla hyötyä sokeritaudin hoidossa. Tehoaineena on *epigallocatechin gallate*, jota

Kaneli ja kirsikka alentavat verensokeria?

([Medical News Today, 21.11.2005](#)) Nyt on syytä pitää jäitä tiukasti hatussa! Kanelin verensokeria alentavat ominaisuudet löydettiin tutkimalla jyrksijöiden rasvasoluja koeputkessa. Toisessa tutkimuksessa lupaavia tuloksia on saavutettu ihmisillä (tohtori Richard A. Andersonin työryhmä), jossa aikuistyyppin diabetesta sairastaville annettiin 40 päivän ajan puoli lusikallista kanelia. Seurataan tilanteen kehittymistä!

Kirsikan suhteen on myös löytynyt alustavaa tietoa erityisesti juuri kirsikasta löytyvien aineiden (antosyaanit) insuliinin erityistä lisäävästä tehosta. Solutasolla tehtävät tutkimukset ovat keskeneräiset.

Vähemmän kaloreita - pitempi elämä

([Medical News Today, 21.11.2005](#)) Vähemmän energiaa ruoasta saavat hiiret elävät pitempään. "Caloric restriction is acting at the root level of the aging mechanism," said [Dr. Brian] Kennedy. "If we can understand how that works, then maybe you can target the genes or proteins that regulate those processes, and you can alter aging and its effects without reducing caloric intake."

Statiinien tehoa vähättelevä tutkimus vaihteeksi

([Medical News Today, 21.11.2005](#)) Statiinit ovat viihtyneet julkisuuden valokeilassa varsinaisina ihmeaiheina pahan LDL-kolesterolin alentajina. Nyt tulee merkittävän amerikkalaisen tiedelehden, JAMAn, välittämä tieto, että korkeista statiiniannoksista ei ollut hyötyä sydänkohtausriskin alentamisessa.

Liikunta vähentää rintasyövän riskiä

([Medical News Today, 21.11.2005](#)) On tutkittu 8000 amerikkalaisen naisen liikuntatottumuksia ja rintasyövän esiintyvyyttä. Ilahduttavana tietona ilmoitettakoon, että liikuntaa harrastavilla naisilla oli vähemmän rintasyöpää.

Lauri Pihkala urheiluvalmennuksen edistäjä

Olen kunnioituksella lukenut Heikki Kantolan kirjoittamaa katsausta Valmentaja-lehden 30-vuotisjuhlanumerossa (Valmentaja-lehti 5-6: 18-19, 2005). Moni keskeinen urheiluvaikuttaja esitellään siinä kirjoituksessa. Pistän tähän lyhennelmän Kantolan kirjoituksesta Pihkalasta:

Professori Lauri Pihkalaa (1888-1981) sanottiin harjoittelun apostoliksi. Hänestä tuli urheilumme idearikas teoreetikko, joka huomattavalla panoksellaan vaikutti kilpa- ja massaurheilun kehitykseen erityisesti 1910-30-luvuilla. Tutustuttuaan yleisurheilijoiden harjoitteluun Yhdysvalloissa ja Englannissa hän julkaisi Urheilijan Oppaan vuonna 1908 ja nuorille tarkoitettun Poikain

Urheiluoppaan vuonna 1914. Näistä oppaista moni urheilijapolvi sai ensimmäiset perustietonsa urheilusta ja urheiluharjoittelusta.

Lauri ”Tahko” Pihkala otti sydämen asiakseen urheilijoiden määrätietoisesta valmennuksesta ja kilpaurheilun edistämisen. Pihkala korosti ”saarnamatkoillaan” kävelyn, hidastuhtisen hissuttelun, rentojen kiihdytysten ja voimistelun merkitystä pohjakunnan luomiseksi. Kun kunto oli saatu tarpeeksi kovaksi voitiin lisätä vauhtia ja asteittain koventaa harjoitusohjelmaa. Heittäjät tarvitsivat kovan harjoituksen ja työn vastapainoksi voimistelua ja palauttavaa harjoittelua. Pihkala sanoo: ”Leikittelevä verryttely, ponnistamisen ilo, terveen väsymyksen autuus ja kunnan nousun hurma, siinä tarkoituksenmukaisen valmennuksen aaltoileva nousuvesi”.

Lauri Pihkalan ideoiden pohjalta syntyivät sellaiset perisuomalaiset ilmiöt kuten esim. pesäpallo, koulujen hiihtolomat, Salpausselän Kisat, Suomen Latu ja Suomen Urheiluopisto.

Suurhiihtäjiemme ensimmäiset harjoitusohjeet

Heikki Kantolan mainiota yhteenvetona *Suomalaisen valmennuskulttuurin kehitys* (Valmentaja-lehti 5-6: 19, 2005) luetaan taas yhdessä, eikö niin? Rukalla on taas hiihdetty ”maailmankuppia” ja sen kunniaksi nostetaan esille tässä vaatimattomassa julkaisussani 1800-luvun lopun hiihtosankareitamme. Kantolan mukaan hiihdosta tuli ammattuurheilua, joka houkutteli latuja kiertämään parhaita hiihtäjiämme. Runsaat palkinnot takasivat myös runsaan osanoton. Vaikka rahapalkinnot kiellettiin vuonna 1908, kansallinen ja pohjoismainen kilpailutoiminta pitivät huolen lisääntyvästä hiihtoinnostuksesta. Kärkihihtäjiämme olivat maaseudun miehiä, jotka hankkivat pohjakuntonsa raatamalla elantonsa eteen metsätöissä ja samoilemalla pitkiä matkoja riistan perässä.

Maamme ensimmäiset epäviralliset hiihdon Suomen mestarit löytyivät Oulusta: Aappo Luomajoki ja Jussi Ritola. Hiihtäjiämme kävivät Kantolan muistiinpanojen mukaan ensimmäisen kerran ulkomaan kilpailureissulla vuonna 1892.

Jussi Kirjavaisen kuvauksen mukaan 1900-luvun alussa veljekset Eetu ja Jussi Niska olivat kovia harjoittelemaan. Syksyllä aloitettiin harjoittelu juoksemalla ja suksille noustiin heti kun järvi jäätyi. Jussi Niska riisui takin hartioiltaan, pani kellon näkyvään paikkaan ja ryhtyi kiertämään kilometrin kierrosta jällä. Kellosta katsottiin tasaisen kova vauhti. Kerrankin hänen sanotaan lisänneen harjoitusta kahden viikon ajan joka päivä ja seurauksena oli, että mies tuskin jaksoi raahautua eteenpäin. Silloin oli väsynyttä ruumista armahdettava viikon verran.

Harjoitusohjeissa hiihtäjille vuonna 1900 Karl Hällberg neuvoi jättämään pois tupakan, kahvin ja väkijuomat. Harjoitella kannatti joka päivä ja lääkärin neuvoja piti noudattaa. Jokapäiväinen voimistelu kuului mukaan harjoitteluun. Harjoituksen jälkeen oli tärkeää peseytyä, hieroa iho kuivaksi veteen kostutetulla pyyhkeellä ja vettä piti juoda runsaasti.

Vuoden Porkkana valittu

Vuonna 2005 Kotimaiset Kasvikset ry. on valinnut Vuoden Porkkanaksi [Maa- ja kotitalousnaisten Keskuksen](#). Tämä valtakunnallinen neuvontajärjestö on ansiokkaasti edistänyt ravitsemussuositusten omaksumista jo vuosien ajan. Luennoilla ja kursseilla on annettu käytännön apua ja vinkkejä mm. juuri kasvien käyttöön. Lisäksi Maa- ja kotitalousnaisten toimittamassa Koti-lehdessä kasvikset ovat olleet esillä näkyvästi.

Marjat saivat erityishuomion viime vuonna Maa- ja kotitalousnaisten toteuttamassa valtakunnallisessa elintarvikekampanjassa. Lisäksi uudessa *Sentit peliin*-kampanjassa neuvontajärjestö kannustaa terveellisiin elämäntapoihin, joihin kasvien syönteä kuuluu oleellisena osana.

Viestintäpäällikkö Pirjo Toikkanen, joka ystävällisesti lähetti tämän tiedon minulle, kertoo vielä seuraavaa: Vuoden Porkkana myönnetään vuosittain henkilölle, yritykselle tai yhteisölle, joka on tehnyt ansiokasta työtä kasvisten käytön lisäämiseksi ja monipuolistamiseksi. Vuoden Porkkana jaettiin nyt kuudennen kerran.

Vältä turhaa tietoa!

Nyt turhan tiedon turmiollisuudesta on sitten näyttöä, eli turha tieto todellakin rasittaa aivoja! Sulkemalla pois turhan tiedon ihminen voi lisätä sen tiedon muistamista, joka on todella tärkeää. [Oregonin yliopiston](#) tutkijat USA:ssa tohtori [Edward Vogel](#)in johdolla väittävät, että visuaalinen työmuistimme (näkömuistimme) ei ole riippuvainen aivojemme suuresta tallennuskapasiteetista vaan ennemminkin merkittävää roolia näyttelee se miten pystymme sulkemaan pois turhan informaation tallentumisen.

Näkökentässä olevista esineistä pystymme muistamaan yksityiskohtia vain hyvin pienestä määrästä esineitä (2-5 kpl). Testattaville näytettiin tietokoneen kuvaruudulla pieni joukko erilaisia neliöitä tai suorakulmioita ja niistä piti painaa mieleensä määrättyjen esineiden joku ominaisuus, esimerkiksi punaisten palkkien suunta. Joukossa oli ylimääräisiä, keskittymistä haittaavia esineitä, jotka olivat joko vääränvärisiä tai sijaitsivat vääräksi määritellyssä osassa kuvaruutua. Samanaikaisesti mitattiin koehenkilöiden aivosähkökäyriä, joista pystytään päättämään näkömuistin aktiivisuutta.

Koehenkilöiden näkömuistikapasiteetti vaihteli ilman häiriötekijöitä 1,5 - 5 esineen välillä. Häiriötekijöiden vaikutusta testattiin kolmessa eri asetelmassa. Jokaisessa näistä parhaan näkömuistin omaavilla ihmisillä oli myös paras kyky jättää huomiotta häiritsevät kuviot. Se päti niin vääränväristen kuin väärässä kohdassa sijaitsevien häiriöiden kohdalla. Sinänsä vaikeus pitää häiriötekijät poissa tietoisesta katselusta ei ole aina ja kaikkialla välttämättä negatiivinen ominaisuus.

Tähän asti muistikykyä on pidetty ihmisen aivojen kykyä tallentaa tietoa mahdollisimman paljon ja pieneen tilaan. [Nature](#)-lehdessä ilmestynyt tutkimus luo edellytykset ymmärtää mm. käyttäytymishäiriöitä ja skitsofreniaa.

Anorektikon vanhemmilla ei ole helppoa

Nuoren anorektikon (*anorexia nervosa*) vanhemmilla ei ole helppoa, sen tiedämme. Uudessa brittiläisessä tutkimuksessa todettiin, että vanhemmat herkästi syyttävät itseään lapsen sairastuessa tähän syömishäiriöön. Vanhemmat pitävät itseään esteenä anorektikon parantumiselle. Vallalla on erilaisia stereotyyppisiä käyttäytymismalleja:

- a) äidit osoittavat tunteensa ja eläytyvät emotionaalisesti tilanteeseen
 - b) isät pyrkivät säilyttämään ongelmat tiedostavan (kognitiivisen), mutta etäisen roolin
- Tutkijat korostavat** vanhempien pinttyneiden ajatuskuvioiden purkamisen tärkeyttä ja tilanteen näkemistä ihan uusin silmin. Tällä tavalla he saattavat olla anoreksiaan sairastuneelle lapselleen eniten hyödyksi. On pyrittävä osoittamaan syömishäiriöiselle, että hänestä välitetään. Vanhemmat eivät voi ottaa terveydenhuollon ammattilaisten roolia vaan vanhempien rooli on olla mahdollisimman hyviä vanhempia: lasta rakastavia, hänestä huolehtivia, turvaa ja rakkautta antavia. Ammatti-ihmisten tehtävänä on hoitaa sairastunutta lasta yhteistyössä vanhempien kanssa.

Lähde: [British Journal of Psychiatry 187: 444-449, 2005](#).

Stressi nostaa veren rasva-arvoja

Englannissa on tutkimuksessa todettu yhteys stressaavan tilanteen ja korkean LDL-kolesterolin (ns. huono kolesteroli) välillä. Kolme vuotta kestäneessä tutkimuksessa stressiin herkemmin reagoineilla ihmisillä oli korkeammat LDL-tasot normaalitilanteessa kuin niillä, joiden veren kolesterolitaso ei noussut henkisesti stressaavassa kokeessa.

Havainto selittää ilmeisesti yhden osan stressin haitallisista vaikutuksista elimistöön. Stressaaviin tilanteisiin herkästi reagoivilla LDL-kolesterolin taso tahtoo lopulta jäädä korkeammalle. Ennestään tiedetään, että pitkäkestoinen stressi heikentää elimistön puolustusjärjestelmän toimintaa ja nostaa tiettyjen tulehduksesta kertovien merkkiaineiden määrää.

Kokeessa 199 keski-ikäistä, tervettä miestä ja naista pantiin tekemään hankalia älykkyystestejä. Joillain LDL-kolesterolitaso nousi välittömästi kokeen jälkeen, toisilla ei tapahtunut mitään. Kolmen vuoden jälkeen koehenkilöiltä mitattiin normaali 12 tunnin paaston jälkeinen kolesterolitaso verestä. Kaikkien osallistujien kolesterolitaset olivat kohonneet, mutta eniten se oli noussut niillä, joilla veren kolesterolitaso nousi stressin takia.

Tutkijat Andrew Steptoe ja Lena Brydon esittävät kolme mahdollista selitystä mekanismille, jolla stressi voi nostaa veren LDL-kolesterolin tasoa:

- 1) Stressaavassa tilanteessa elimistö voi alkaa tuottaa enemmän energiaa, ikäänkuin pakoreaktiota varten. Energiaa tähän saadaan rasvahapoista ja glukoosista. Molempien tuottamiseen tarvitaan LDL-kolesterolia, jota maksa valmistaa.
- 2) Stressin seurauksena elimistön kolesterolia poistava toiminta jotenkin hidastuu.
- 3) Koska stressi lisää monien tulehdusprosessien aktiivisuutta, kolesterolitaso nousee, koska tulehdusyhdisteiden tuottamiseen tarvitaan LDL-kolesterolia.

Lähde: [Health Psychology 24 \(6\): 601-607, 2005](#)

Suomalaiset vauvat Pohjolan terveimpiä

Suomalaisten vastasyntyneiden vauvojen terveys on Pohjoismaiden paras, selviää tuoreesta vertailututkimuksesta. Suomessa nuoret tekevät itsemurhia enemmän kuin muissa Pohjoismaissa. Mikä meni pieleen? Siihen ei tutkimus vastaa.

Myös liikenneturmissa Suomessa menehtyy enemmän lapsia ja nuoria kuin muualla Pohjolassa. Lasten ja nuorten diabetes on yleistynyt kaikissa Pohjoismaissa, Suomessa sairastuneita on kuitenkin eniten. Myös astma ja allergiat ovat aiempaa yleisempiä. Suomalaisnuorille maistuu tupakka. Eniten alkoholia emme sentään juo. Tanskalaiset nuoret käyttivät eniten alkoholia.

Selvityksen tiedot perustuvat Pohjoismaisen terveystilastollisen komitean ja Pohjoismaisen sosiaalitalastollisen komitean vuosikirjoihin.

Lähde: YLE Terveys, 23.11.2005

Liikunnan määrä tärkeämpää kuin laatu

Uuden USA:ssa tehdyn tutkimuksen mukaan liikunnan määrä on tärkeämpää kuin sen teho ja laatu. Tutkimukseen osallistui 133 ylipainoista, liikuntaa harrastamatonta henkilöä, joiden veren kolesteroli oli koholla. Heidät arvottiin 7–9 kuukaudeksi kolmeen harjoitteluryhmään ja vertailuryhmään:

- 1) 20 kilometriä kävelyä viikossa (40-55% maksimaalisesta hapenottokyvystä)
- 2) 20 kilometriä juoksua viikossa (65-80% maksimaalisesta hapenottokyvystä)
- 3) 32 kilometriä juoksua viikossa (65-80% maksimaalisesta hapenottokyvystä)
- 4) vertailuryhmä, ei liikuntaa

Osallistujat noudattivat tavanomaista ruokavaliotaan koko tutkimuksen ajan. Harjoittelujakson jälkeen kaikissa harjoitteluryhmissä osallistujien suorituskyky oli selvästi parantunut tutkimuksen alkuun verrattuna. Yllättäen eniten juosseiden kunto ei kohentunutkaan yhtään enempää kuin maltillisten liikkujien. Kuntoa parantaakseen ei siis tarvitse välttämättä juosta ja rehtiä, vaan reipas kävelykin riittää. Oleellista on liikunnan määrä. Viikoittaisen kävelymäärän tulee olla vähintään 20-30 kilometriä. Tämä on todella vähän. Alkaa epäilyttämään, voiko alle 5 km päivässä riittää?

Tutkimus suoritettiin Duken yliopiston lääketieteellisessä keskuksessa ja tukee viime vuonna suoritettua vastaavaa tutkimusta ylipainoisilla.

Lähde: [Chest 128: 2788-2793, 2005](#) ja [Arch Intern Med. 164 \(1\): 31-39, 2004](#)

Aiheesta on käyty keskustelua blogissani (<http://veteraaniurheilija.blogspot.com/>):

saarni said...

Kävelyhän on aerobista liikuntaa joka kuluttaa rasvoja. Ehkäpä runsas ylipaino rasittaa sisäelimiä paljon enemmän kuin uskommekaan. Vähäinenkin säännöllinen liikunta ja rasvan väheneminen kudoksista voisi itsessään tehdä sydämen ja verenkiertoelimistön toiminnasta helpompaa ja näkyä yleiskunnon nopeana nousuna.

Samoin on aivan mahdollista, että elimistö luonnostaan poistaa ensimmäisenä kaikkein haitallisimmissa paikoissa olevaa rasvaa kun energiankulutus alkaa nousta.

christer sundqvist said...

Olen samaa mieltä kanssasi, saarni, kävelyn rasvaa polttavasta ominaisuudesta. Jännä heitto tuo että elimistö luonnostaan poistaa ensimmäisenä kaikkein haitallisimmissa paikoissa olevaa rasvaa kun energiankulutus alkaa nousta.

Tuo saattaa olla syynä siihen, että naiset saavat vyötärörasvan poistumaan aika helposti, mutta lantion seudulta, pakaroista ja reisistä rasva ei lähde millään. Ei pidäkään, se rasvahan on oikeissa paikoissa!

Saarni said...

Ajatusleikkejä voi aina tehdä evoluutioprosessin kautta.

Rasvan maksimaalinen varastointi on ollut hyödyllistä huippukausina, mutta liiallinen kertyminen tärkeisiin elimiin heikentää yleiskuntoa. Rasvavarastojen koordinoitu purkujärjestys voisi olla yksi vaihtoehto kompensoida rasvan varastoinnin aiheuttamaa haittaa.

Toisaalta voi olla kyse siitäkin, että rasvan varastointiin erikoistunut solukko pitää sisällään suurimman osan rasvoista, mutta loppuja ylijääviä dumpataan muihinkin solutyyppeihin, joissa rasvat sitten haittaavat solujen toimintaa paljon enemmän kuin stabiileissa rasvasoluissa. Rasvan nopea poistuminen yli-dumppauksen loppuessa (energian käytön tehostuessa rasvaa myös käytetään) johtuisi enemmänkin solujen perusaktiivisuudesta.

Tämä tosin johtaa samaan lopputulokseen ulkoapäin tarkasteltuna.

christer sundqvist said...

Mielenkiintoista, saarni! Ainakin insuliiniresistenssissä metabolisesti aktiivinen viskeraalirasva keräytyy vatsan alueen lisäksi herkästi myös kaulan alueelle. Tulee ns. kaksoisleuka ja paksu kaula sekä niska. Kaksoisleuan saantiin liittyy muistaakseni geneettisiä tekijöitä. Viskeraalirasva tulee herkästi, mutta se myös lähtee helpoimmin pois liikunnan ja energian saannin vähentämisen ansioista. Kaikenlaisia rasvan varastoitumishäiriöitä lisäksi esiintyy, esim. lipodystrofia, joka tarkoittaa esim. ihonalaisen rasvan "siirtymistä" keskivartalon sisään. Tämä on aika hämmäntävää, sillä laihalta ulkoisesti näyttävä voi olla viskeraalirasvan kyllästämä ja lähes henegenvaarallisessa tilassa. Rasvakudoksesta voisin kirjoittaa joskus vähän enemmänkin, jookos?

Saarni said...

Kirjoita ihmeessä, rasvametaboliassa on paljon jänniä yksityiskohtia, mm. pelkkää lämpöä purettaessa tuottava ruskea rasva jne.

christer sundqvist said...

saarni haluaa tietoa ruskeasta rasvasta. Mielenkiintoista! Aikoinaan olin itse kovastikin kiinnostunut ruskeasta rasvasta, tuosta metsureiden, kalastajien ja avantouimareiden lämpölaitteesta. Oikeastaan on ihme, että laihdutusbisneksessä ei ole enempää meteliä nostettu tuosta ruskeasta rasvasta! Ihmisessä sitä lienee kovin vähän. Tutkitaan ennen kuin hutkitaan lisää tekstiä tulemaan! Ulkomuistista ei enempää uskalla kertoa kun itse lienet enemmänkin perillä rasvasasioista.

M.A. said...

Ei yllätä kamalastikaan tuo kävelyn suhteellinen hyöty ylipainoisten ryhmässä. Huonokuntoisen alkaessa raskaaseen liikuntaan liian nopeasti rajahyöty ei ole samanlainen kuin normaalikuntoisella. Keho ajautuu kataboliaan hyvinkin herkästi.

Olen monille painottanut aloitettaessa, että ulos lähteminen riittää. Nautinnosta tulee tapa ja vasta tavasta hyöty. Lisäksi vältetään urheiluvammat ja katabolia. Tulostavoitteita voi kyllä tarkistella ajassa ja matkassa sitten kun se on turvallista ja mukavaa.

Kävellessä syke pysyy helposti alle 140 tasolla (110-140) ylipainoisellakin, jolloin rasvanpoltto on maksimaalista.

Ihminen on tavattoman monimutkainen ja viisaasti rakennettu kone.

Sokeritauti ja masennus on kohtalokas yhdistelmä

Diabeetikon lieväkin masennus lisää kuolemanvaaraa, kirjoittaa marraskuun Diabetes Care -lehti. Seattlelaisessa tutkimuksessa seurattiin kolme vuotta 4 154 tyypin 2 diabeetikon terveydentilaa. Heistä 354 oli lievästi ja 497 vakavasti masentuneita. Seurannan kestäessä edellisistä kuoli 14 prosenttia, ja jälkimmäisistä 12 prosenttia, kun ei-masentuneista diabeetikoista kuoli 8 prosenttia.

Diabeetikkojen masennuksen toteamiseen ja hoitoon tulisi kiinnittää enemmän huomiota, sanoo tutkimusta johtanut tohtori Wayne J. Katon, Washingtonin yliopistosta. Hän korostaa, että ravitsemuksella ja liikunnalla on tärkeä merkitys sekä diabeteksen että masennuksen ehkäisyssä ja hoidossa.

Oulun yliopistossa professori Markku Timosen johdolla tehdyn tutkimuksen mukaan masennuksen riski kasvaa sitä mukaa kun insuliini menettää herkyyttään ja verensokeri alkaa nousta, jopa ennen varsinaisen tyypin 2 diabeteksen puhkeamista. Oulun tutkimukseen osallistui 831 naista ja miestä. Tulokset julkaistiin arvostetussa British Medical Journalissa.

Tohtori Matti Tolonen on ystävällisesti halunnut ilahduttaa meitä toimittamalla yllä olevan laadukkaan käännöksen, joka hyvin täydentää aiemmin julkaisemaani pikku-uutista viikolla 43.

Bakteerit yhtä laiskoja kuin ihmiset

Tuoreimmassa Scientific American - lehdessä ([21.11.2005](#)) David Biello kirjoittaa tutkija Martin Lercherin tutkimustyöstä [bakteerien](#) kimpussa. Bakteereilla on kätevä tapa mukautua vallitseviin, muuttuviin olosuhteisiin. Bakteerit sopeutuvat muutoksiin (lämpötila, uusi antibiootti, ravinnon niukkuus) kovin ihmismäisesti: Ne kopioivat tiedon niiltä bakteereilta, jotka ovat sopeutuneet kaikkein parhaiten. Laiskan ihmisen tapaan toisen innovaatiot kopioidaan omaan käyttöön. Uuden luominen jätetään sikseen.

Tohtori Lercher huomasi vertaillaessaan [Escherichia colin](#) geenikarttaa [Salmonellaan](#) (E. colin esi-isä), että vain yksi geeni oli muuttunut [mutaation](#) seurauksena noin 100 miljoonan vuoden aikana. Sen sijaan peräti 32 geenistä oli otettu piraattikopiot. Esimerkiksi bakteerien elämää hankaloittavista ikävistä antibioottihyökkäyksistä selvinneiltä lajitovereilta oli kopioitu geenejä. Geenit siirtyvät bakteerista toiseen [horizontal gene transfer](#) - menetelmällä.

Lercher sanoo alkuperäiskielellä: *Bacteria feel pressure to change in response to a changing world and they react by stealing genetic information from other, better adapted types of bacteria. Bacteria are just as lazy as humans: why invent the wheel twice if someone else has already found a solution to your problem?*

Metabolinen oireyhtymä hoidetaan ruoan hiilihydraatteja vähentämällä ja rasvoja lisäämällä!

([Nutrition & Metabolism, 16.11.2005](#)) Tunnettu Atkinsin dieetin puolestapuhuja tohtori Jeff Volek (USA) on taas vauhdissa. Nyt on päässyt levitykseen vankka lukupaketti hiilihydraattien vaaroista. En ole vakuuttunut teorian pätevydestä. Ettei vaan olisi kyse tulevaa vähähiilihydraattista ruokavaliota (alakarppi, low carbohydrate diet) käsittelevän konferenssin (New Yorkissa, 20-22.1.2006) pönkittämisestä. Lisää hehkutusta löytyy [Medical News Today](#) nettilehdestä. Jeff Volek on järjestelyissä keskeisesti mukana. Nyt olen vähän ilkeä, toivottavasti en kuitenkaan tyhmä!

Masennusgeeniä etsitään lääketehdaan sponsoroimana

([Science 310\(5751\):1187-1191, 2005](#)) [Merck Sharp & Dohme](#) lääketehdas rahoittaa tutkimusta missä yritetään löytää masennusgeeni. Nyt löytyneelle Phosphodiesterase 4B (PDE4B) - nimistä entsyymiä tuottavalle geenille haetaan (mitäpä muutakaan?) toimivaa lääkitystä. Aiemmin brittiläinen tutkimusryhmä oli löytänyt geenin nimeltä Disrupted in Schizophrenia One (DISC1) ja sillä on mahdollisesti jotain tekemistä skitsofrenian kanssa. Tutkimukset ovat vielä pahasti kesken. Kriittinen saa ja pitää olla.

Pelko pois, pelko pois hiiri pien'

([News Medical Net, 20.11.2005](#)) Tiedemiehet USA:ssa ovat löytäneet hiirestä [stathmin](#)-nimisen geenin, joka puuttuessaan vaimentaa hiiren tuntemaa pelkoa. Geeni tuottaa erästä proteiinia ja se on paikallistettu mantelitulmakkeeseen ([amygdala](#)). Toiveikkaat tutkijat etsivät geenistä jatkotutkimuksissa selitystä ihmisten kokemaan pelon synnyttämään ahdistukseen. Siihen asti iloitaamme rohkeammista hiiristä! Lue enemmän asiasta tiedelehdessä [Cell](#)

USA:n lihavuusongelma pelkkä myytti??

([Medical News Today, 17.11.2005](#)) Tutkija Harms on harmistunut. Hänen mielestään USA:n lihavuusongelmaa liioitellaan. Käsittämätöntä lienee hänen vaikeutensa nähdä mitään yhteyttä lihavuuden ja terveystilanteiden välillä.

Kofeiinitonta kahvia ei kannata juoda

([YLE Tiede, 17.11.2005](#)) Kofeiinitonta kahvia on suosittu erityisesti USA:ssa oletetun terveellisyytensä takia. Kun tuloksia analysoitiin kofeiiniton kahvi osoittautui aika ongelmalliseksi. Niin sanotun huonon LDL-kolesterolin tuotantoon tarvittavien rasvahappojen määrä oli noussut kofeiinitonta kahvia juoneilla. Myös toinen LDL-kolesterolin valmistukseen liittyvä tekijä, apolipoproteiini B eli APOB oli 8% korkeampi kofeiinittomassa ryhmässä. Kolmas havaittu muutos oli ns. NEFA-rasvahapoissa, joiden määrä oli 18% korkeampi kofeiinittoman kahvin nauttijoilla. Näitä NEFA-rasvahappoja tarvitaan elimistössä sekä APOB:n että LDL-kolesterolin valmistuksessa. Jotain lohtua kofeiinittoman kahvin käyttäjille sentään löytyi. Ylipainoisilla ja lihavilla, kofeiiniton kahvi nosti hyvän HDL-kolesterolin määrää. Kofeiiniton kahvi eroaa tavallisesta kahvista muutenkin kuin puuttuvan kofeiinin osalta. Se valmistetaan eri kahvilajikkeesta kuin tavallinen kahvi, koska kofeiinin poistaminen hävittää makuaineita. Siksi kofeiiniton kahvi valmistetaan voimakkaamman makuisista pavuista. Toinen erottava seikka on kofeiinin poisto; se vaikuttaa kahvijauheen sisältämiin yhdisteisiin monella tavalla, joita ei tunneta.

Kahvi voi olla riski odottaville äideille?

([Reuters Health News, 15.11.2005](#)) Kolme-neljä kuppia kahvia päivässä voi johtaa kohonneeseen riskiin saada keskenmeno tai muita raskauden komplikaatioita. Näin väitetään tanskalaisessa tutkimuksessa.

Lihavuuden hoito tulee kalliiksi

([YLE Terveys, 14.11.2005](#)) Lihavuuden hoidosta aiheutuu Kansaneläkelaitokselle (Kela) vuosittain noin 150 miljoonan euron kustannukset, Kelan erikoistutkija Paula Hakala sanoo. Valtaosa kuluista on sairauspäivärahoja ja työkyvyttömyys-eläkkeitä. Varsinaisten laihdutuslääkkeiden menoja Kela korvasi viime vuonna 890 ihmiselle. Lihavuuteen liittyvien sairauksien hoidon arvioidaan vievän 2-7% eri maiden terveydenhoitomenoista. Liikapainoisuus voi aiheuttaa tai pahentaa muun muassa kohonnutta verenpainetta, astmaa, sepelvaltimotautia ja aikuistyyppin sokeritautia, joka on yleistynyt erityisesti työikäisten miesten keskuudessa.

Kyllä kansa tietää - jalkojen kylmettyminen aiheuttaa flunssaa

([YLE Tiede, 14.11.2005](#)) Cardiffin yliopistossa tehdyssä kokeessa on pistetty testiin lääketieteessä yleensä paikkansa pitämättömänä kansantarina pidetyn lievän kylmettymisen ja flunssan yhteyttä. Kokeessa oli mukana 180 vapaaehtoista, joista puolet istui 20 minuuttia pitäen jalkojaan jäävedessä ja loput koehenkilöt saman ajan jalat tyhjässä ämpärissä. Jäävedessä jalkojaan jäähdyttäneistä 29% sai flunssan oireita seuraavien 4-5 päivän aikana, mutta kuivassa ämpärissä jalkojaan roikottaneista vain 11%. Koe tehtiin flunssa-aikaan eli loka-maaliskuun välisenä aikana. Tutkimuksen tehnyt professori Roy Eccles arvelee flunssan olevan seurausta koehenkilöiden valmiiksi kantamasta virustartunnasta. Jalkojen jäähtyminen viilentää pintaverisuonia muuallakin elimistössä, nenää myöten. Sen seurauksena elimistön puolustusjärjestelmän valkosolujen tulo nenän alueelle vähenee. Valmiiksi paikalla olevat virukset pääsevät kiinni elimistöön ja nuha alkaa. Katso lisää lehdestä [Family Practice Journal 14.11.2005](#)

Proteiinipitoinen ruoka hillitsee nälkää

([News Medical Net, 13.11.2005](#)) Laboratoriorotat, jotka saivat proteiinipitoista muonaa, eivät syö yhtä paljon kuin kontrollit johtuen mahdollisesti siitä syystä, että proteiini yllättäen kohottaa rypälesokerin muodostumista ohutsuolessa. Tämä sokeri kulkeutuu maksaan, mistä lähtee tieto aivoihin ruokailemisen lopettamiseksi. Juttu on luettavissa tiedelehdessä [Cell Metabolism](#).

Terveystutkimuksia ilmestyy liukuhihnalta

Viime aikoina on julkaistu paljon tutkimuksia ravinnon terveysvaikutuksista. Yksittäisiä tutkimuksia lukiessa ja niistä raportoidessa kadottaa helposti yhteyden tieteelliseen sanomaan. Eri paikoissa julkaistuissa tutkimuksissa on usein eri lähtökohdat. Lukijalla pitäisi olla aikaa ja mahdollisuus syventyä jokaiseen tutkimukseen ja asettaa se tutkimus siihen jatkuvaan selvitystyöhön, jonka tieteellinen tutkimustyö muodostaa. Siinä missä maallikko näkee ristiriitaisuuksien sävyttämää tietoa puolesta ja vastaan, tiedemies näkee vähitellen selkiintyvän käsityksen jonkin tutkittavan asian paremmasta ymmärtämisestä. Usein kysyn tällaisia lapsellisia kysymyksiä itseltäni:

- Miten tämä asia liittyy nykyiseen tiedekäsitykseen?
- Mitä uutta tietoa tässä tutkimuksessa on?
- Mitkä ovat tutkimuksen mahdolliset käytännön sovellukset?
- Mistä johtuu mahdollinen ristiriita nykyiseen tiedekäsitykseen?

Erityisen vaikean ongelman edessä olen tällä hetkellä useiden ravintoon liittyvien yksityiskohtien suhteen. Olen viettänyt unettomia öitä pohtiessani tavattoman ristiriitaista tietoa eri tahoilta. Ohjenuorana pitämäni virallinen ravintovalistus (Kansanterveyslaitos, Yliopistot) on viime aikoina tarjonnut yllättävän paljon sellaista mikä horjuttaa minun käsitystäni puolueettomasta, tieteellisestä tutkimuksesta Suomessa. Kun saan muodostettua asioista hiukan nykyistä selkeämmän kuvan, lupaan palata asiaan. Se voi olla tärkeää paitsi minulle itselleni, myös ravintotiedettä seuraavalle suurelle yleisölle. En ole suuruudenhullu, enkä tavoittele kuuta taivaalta, haluan vain tietää totuuden ravinnosta. Kirjoitan tätä uutiskirjettäni lähinnä itselleni sellaisena avoimena ajattelualustana ja itseään varten yleensä yrittää tehdä parhaansa.

Mielihyvää tuottavaa ruokaa miehille ja naisille eri perustein

[Cornellin yliopistossa](#) Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan miehet palkitsevat itsensä mieluiten kunnan pihvillä ja pastalla. Naiset suosivat mielihyvää tuottavina ruokina runsaasti rasvaa ja sokeria sisältäviä elintarvikkeita, kuten kakkuja ja jäätelöä. Mielihyväruoka merkitsee siis miehelle ja naiselle erilaisia asioita. Miehet palkitsevat itsensä ruoalla, kun asiat sujuvat hyvin. Naiset turvautuvat mielihyväruokiin ollessaan alakuloisia.

Mielihyväruoan ei välttämättä tarvitse olla runsasrasvainen ja -sokerinen kaloripommi. Jotkut hakevat mielihyvää kasviksista, hedelmistä ja muista terveellisistä pidetyistä elintarvikkeista. Kun mielihyvää tuottavaan ruokaan liittyy myönteisiä tunteita, valinta kohdistuu todennäköisemmin terveellisiin elintarvikkeisiin. Negatiivisia tunteita taas näyttävät lievittävän parhaiten rasvaiset ja sokeroidut elintarvikkeet.

Internet-kyselynä toteutettuun tutkimukseen osallistui kaikkiaan 196 naista ja 81 miestä.

Tutkimuksen tuloksista kertoo [Physiology & Behavior](#)-lehti numerossa [86 \(4\)](#). [Verkkouutiset](#) on myös kirjoittanut aiheesta.

Yhdeksän kuolemansyntiä

YLE:n Tiedeuutiset kertoo yhdeksästä ulkoisesta tekijästä, jotka ovat syöpien taustalla. Nämä yhdeksän tekijää ovat:

1. **ylipaino**
2. vähäinen hedelmien ja vihannesten syönti
3. liikkumattomuus
4. **tupakointi**
5. **alkoholinkäyttö**
6. suojaamattomat sukupuolisuhteet
7. kaupunkien ilmansaasteet
8. hiilen polttaminen sisällä
9. saastuneet injektioneulat.

Yli kolmannes maailman seitsemästä miljoonasta vuosittaisesta syöpätapauksesta selittyy näiden ulkoisten tekijöiden kautta. Kaikki ovat tekijöitä, joihin voidaan vaikuttaa, joko omin päätöksin tai yhteiskunnan toimenpitein.

Lähteet: Radion tiedeuutiset ja Lancet 18.11.2005

Ravintovalmennussuunnitelma urheilijoille

Hahmotelma ja idea miten lisätään urheilijoittemme ravintotietoutta, copyright christer sundqvist 2005. Olen tätä ideaa esitellyt ravintoluennollani urheiluseuroissa.

christer sundqvistin 6-vaiheinen ravintovalmennussuunnitelma teidänkin urheilijoillenne

Vaihe 1. Perustietojen antaminen urheilijan ravinnosta (ravintoluento kaikille kiinnostuneille urheilijoille, valmentajille, tukijoukoille) AJANKOHTA? Miten olisi esim. NMV-leirit, yu-kauden päättäjäiset, tilausluentoja pitkin vuotta, ravintoaiheiset tempaukset?

Vaihe 2. Perustietojen omaksuminen urheilijan kohdalla (luento kiinnostaa sen verran paljon, että urheilija hankkii yli 160-sivuisen ravinto-oppaan. Löytyy painettuna ja myös nettiversiona) KUSTANNUKSET? Seura hankkii christerin kirjan esim. A-luokkarajan saavuttaneille urheilijoilleen. Kirjan ostavat kaikki seuran valmentajat ja huoltajat. Nettiversion salasana hankitaan nuorille urheilijoille, näyttöpäätteeltä lukeminen ja tehokas tiedon etsiminen on nuorten elämänrytmiin sopivaa.

Vaihe 3. Omaehtoinen ravitsemustilanteen tarkistus (urheilija katsoo kirjasta ja oivaltaa miten pielessä urheilijan ravitsemustilanne tällä hetkellä on tai iloitsee niistä asioista, jotka ovat omalla kohdalla kunnossa) KIINNOSTUS? Kirjan lukeminen vaatii paneutumista asiaan, mutta arkikielisenä se ei ole kuitenkaan kohtuuttoman vaikea teos. Voidaan käyttää hakuteoksensa, ei ehkä järkevää lukea kannesta kanteen.

Vaihe 4. Ruokapäiväkirjojen täyttö ja analysointi (urheilija oivaltaa hyvän ravitsemuksen ja ravintovalmennuksen tarpeet ja haluaa tietää mikä omassa ravitsemuksessa on pielessä, "mutu"-tiedosta päästään täsmätietoon) KUKA MAKSAA? Seura voisi panostaa ensimmäisiin analyyseihin (tarkistetaan löytyykö paikkakunnalta tai omasta seurasta ravitsemusterapeutti, christeriltä voi myös kysyä) ja mikäli urheilija kokee jatkon mielekkääksi hän osallistuu itse kustannuksiin.

Vaihe 5. Urheilijan ravitsemustilanteen seuranta (urheilija lähtee toteuttamaan uusia ravitsemusohjeita) KUKA VALVOO? Seura voisi luoda yhteyksiä ravitsemuksesta perillä oleviin asiantuntijoihin paikkakunnalla, toimisivat urheilijan ravinnonkäytön ohjaajina tai urheilijan oma valmentaja voisi tähän asiaan panostaa.

Vaihe 6. Menestyksellinen urheilu-ura on mahdollinen (Harjoitus – Lepo – Ravinto toteutuu optimaalisesti) ILOITAAAN HYVISTÄ TULOKSISTA?

Makeaa mahan täydeltä kun on stressi?

Makea, sokeripitoinen juoma tai välipala maistuu stressaantuneille rotille, mikä samalla laskee niiden stressihormonin tuotantoa. Siihen tarvittiin kuitenkin oikealla sokerilla makeutettuja välipaloja. Keinotekoisella makeuttamisaineella maustetut välipalat eivät tuottaneet samaa tulosta. Sokeripitoiset välipalat olivat ilmeisen tehokkaita itsehoitolääkkeitä stressiin, minkä tietävät kyllä ihmiset liiankin hyvin!

Yhdysvalloissa tehdyssä kokeessa tarjottiin aikuisille rottauroksille ensin ruokaa ja juomaa vapaasti. Niille annettiin lisäksi päivittäin pari kertaa sokerilla tai makeuttamisaineella makeutettua juomaa tai vettä. Kahden viikon totuttelun jälkeen rotat altistettiin psyykkisiin tai fyysisiin stressitilanteisiin. Stressaavassa tilanteessa sokeroitua juomaa nauttineiden rottien lisämunaisten kuorikerroksen erittämän stressihormonin, kortikosterolin määrä oli alempi kuin vettä juoneiden rottien. Makeuttamisaineella maustettua juomaa nauttineiden rottien stressihormonitaso oli hiukan alempi kuin vesiryhmässä. Makeat välipalat eivät lihottaneet koe-eläimiä, mutta muuten eläinten terveydentilaa ei tutkittu mitenkään.

Sokerin nauttiminen pienentää stressihormonin erittymiseen. Miten se tapahtuu? Se on Cincinnatin yliopiston tutkijoiden seuraava selvityksen kohde. Heitä kiinnostaa myös aivojen stressiä käsittelevien osien ja sokerin nauttimisen yhteys.

Lähteet: [Radion tiedeuutiset](#), Society for Neuroscience Meeting 15.11.2005

Syötkö oikeanväristä ruokaa?

Liikennevalojen tapaan vaihtuvia värejä ehdotetaan painettavaksi myytäviin ravintopakkausihin. Eräässä tutkimuksessa (raportoidaan täällä: [BBC Health News, 16.11.2005](#)) havaittiin ostokäyttäytymistä parhaiten ohjaavaksi terveellisempään suuntaan, mikäli pakkauksessa oli esim. **vihreä väri** kuvaamaan **terveellisyyttä** ja **punaista väriä** käytettiin **epäterveellisten** ravintoaineiden suhteen. Pakkauksessa ehdotettiin näytettäväksi yhdellä silmäyksellä onko ravintoaineessa **paljon, sopivasti** vai **vähän** tyydytettyä rasvaa, sokeria tai esim. suolaa.

Koska Suomessa nähdään ravintopakkausissa liikennevaloja?

Onko asia näin yksinkertainen?

Aspiriinia ei ehkä olekaan niin hyvä ottaa verenkierrosairauksiin

([Mediuutiset, 11.11.2005](#)) Säännöllisesti Aspiriinia (asetyyliisalisyylihappoa) käyttäneiden kuolleisuus voi aivoverenvuodon jälkeen jopa kaksinkertaistua verrattuna niihin, jotka eivät käytä veren hyytymiseen vaikuttavaa lääkettä. Pertti Saloheimon väitöstutkimuksen mukaan aspiriinin säännöllisestä käytöstä ei ole kuitenkaan kaikkien syytä luopua. Aspiriinista on tutkimusten mukaan enemmän hyötyä kuin haittaa niille, joilla on selvä riski saada aivohalvaus tai sydäninfarkti. Sellaisten ihmisten ei pitäisi ottaa Aspiriinia, joilla oli taipumus nenäverenvuotoihin. Asetyyliisalisyylihappoa käytetään pieninä annoksina verisuonitukoksesta johtuvien verenkierrosairauksien kuten aivo- ja sydäninfarktien estoon. Terveiden henkilöiden säännöllisestä asetyyliisalisyylihapon käytöstä tarvitaan lisätutkimuksia, ennen kuin sitä voidaan turvallisesti suositella verenkierrosairauksien estoon.

10 miljoonaa nälkäistä USA:ssa!

([Topics in Clinical Nutrition, 20\(4\):281-298, October/December 2005](#)) Tässä yhteenvetoartikkelissa tuodaan esiin se häkellyttävä tieto, että 13 miljoonaa lasta ja 23 miljoonaa aikuista syövät laadullisesti huonoa ruokaa (imited or uncertain availability of nutritionally adequate or safe foods). Ja lisäksi 10 miljoonaa amerikkalaista näkee nälkää.

Miesten luukato ei ole mikään helppo juttu ymmärtää

([Current Opinion in Endocrinology & Diabetes, 12\(6\):452-458, December 2005](#)) Mikä aiheuttaa miesten luukadon (osteoporoosin)? Se on asia, joka askarruttaa tutkijoita. Testosteroni (ja estrogeeni) näyttää miehillä näyttelevän tässä tärkeää roolia, aivan kuten estrogeeni naisilla. Miesten kannattaa myös huolehtia riittävästä D-vitamiinin, proteiinin ja fosforin saannista.

Luusto tykkää D-vitamiinista

([Reuters Health News, 9.11.2005](#)) Islantilaiset tutkijat ovat saaneet D-vitamiinin tärkeydestä lisää tietoa. Riittänee kun huolehtii D-vitamiinin tarpeestaan. Kalsiumia ei tarvitse erikseen nauttia. Täällä kaukana pohjoisessa asuvien voi olla hyvä ottaa D-vitamiinilisä pimeimpinä talvikuukausina. Tulokset julkaistiin tiedelehdessä Journal of the American Medical Association marraskuun 9, 2005

Lisää luutuneita käsityksiä

([Current Opinion in Endocrinology & Diabetes. 12\(6\):459-463, December 2005](#)) D-vitamiinin puute on yleistä ja johtaa herkästi luukatoon (osteoporoosi). Luukatoon liittyvät asiat ovat varsin monimutkaisia, mutta hyvällä ravinnolla voi vaikuttaa asiaan myönteisellä tavalla. A-vitamiinin rooli luukadon synnyssä jää epäselväksi.

Stressi ja nälkä tuottaa ruoan ahmijoita

([YLE Tiede, 8.11.2005](#)) Stressaantuneet, nälässä pidetyt laboratoriorotat syövät aivan liikaa tarpeeseensa nähden päästessään herkullisen ruuan ääreen, samaan tapaan kuin ihmisetkin. Ranskassa, Bordeaux'n yliopistossa tehty koe osoittaa, miten sisäiset ja ulkoiset tekijät yhdessä voivat aiheuttaa esimerkiksi dieetillä olevan ihmisen repsahtamiseen ylensyömiseen. Sähköiskuilla stressatut ja nälkiintyneet rotat ajautuivat tilaan, jossa mielihyvän puute ylitti kohtuuden ja sai ne ahmimaan herkullisia suklaakeksejä yli rajojen. Tuttu tilanne jokaiselle laihduttamista harjoittaneelle ihmiselle.

Geenidoping tulee - onko WADA valmis?

Maailman dopingin vastainen järjestö WADA varoittaa, että geenidoping voi olla pian todellisuutta. Kun geeniterapiaa on saatavilla, sitä on suhteellisen yksinkertaista käyttää. *En olisi yllättynyt, vaikka ensimmäiset askeleet olisi jo otettu*, sanoo yhdysvaltalainen professori Theodore Friedman, yksi maailman johtavista geenitutkijoista ja WADAn Geenidopinglautakunnan puheenjohtaja. Geenidoping houkuttelee, koska sillä voidaan tulevaisuudessa lisätä lihasmassaa ja -voimaa sekä veren punasolujen tuotantoa. Se on kuitenkin paitsi väärin, myös erittäin vaarallista. Kaksi potilasta on esimerkiksi sairastunut leukemiaan geeniterapian jälkeen. *Vakavasti sairaat voivat ehkä ottaa tällaisen riskin, mutta nuorille, terveille urheilijainaisille ja miehille se ei ole missään tapauksessa hyväksyttävää*, Friedman korostaa. **Friedman on** yksi alustajista kansainvälisessä geenidoping-konferenssissa Tukholman Karoliinisessa Instituutissa 4.-5.12.2005.

Lähde: [Mediuutiset 11.11.2005](#) ja [SVU:n nettisivut](#) (webmaster christer sundqvist)

Verensokerista saatu lisää yllättävää tietoa

Yllättävä havainto ([Medical News Today, 11.11.2005](#)) on muuttamassa käsitystämme sokeritaudin molekyyli-tason säätelystä. Tiedemiehet Salk Instituutissa ovat löytäneet solutasolla tärkeän kytkimen (cellular switch), joka pistää maksan tuottamaan lisää rypälesokeria (glukoosia) kun verensokeri laskee. Heidän löytönsä on julkaistu Nature-lehdessä ja Cell Metabolism-lehdessä. Tämä kytkin, jonka on osoitettu säätelevän itseään, toimii huonosti tai ei ollenkaan diabeetikolla ja aiheuttaa verensokerin voimakkaan nousun diabeetikoilla. **Insuliinin** (vähentää verensokeria) ja glukagonin (lisää verensokeria) vaikutuksia tarvitaan jotta verensokeri pysyisi tasaisena. Maksamme tuottaa koko ajan rypälesokeria yöllä ja paaston aikana, jotta aivoillamme ja lihaksillamme olisi polttoainetta. Diabeetikolla ylläkuvattu solutasen kytkin ei

toimi ja verensokeri pääsee siksi nousemaan vaarallisen korkeaksi.

Kytkin on nyt saanut nimen TORC2. Se on määritelty proteiiniksi, joka glukagonin vaikutuksesta pyytää geenejä aloittamaan rypälesokerin tuotannon. Sitten kun verensokeri on tarpeeksi korkea TORC2-kytkin sulkeutuu ja rypälesokerin tuotanto loppuu sen sileän tien. Juuri tämä tavattoman tärkeä kytkin ei siis toimi diabeetikolla.

Tutkimuksissa on sittemmin selvinnyt yhä tarkempia yksityiskohtia, joita on jo aika vaikea ymmärtää. TORC2 toimii lisäämällä proteiinin nimeltä IRS2 (insulin receptor substrate 2) tuotantoa sekä maksassa että haimassa. Mitä enemmän IRS2:a, sitä enemmän soluille tulee signaaleja, että nyt varmaan kannattaisi jo lopettaa rypälesokerin valmistus.

Onnettomat laboratoriohiiret, joilta puuttuu IRS2 ovat tavattoman pahasti sokeritautisia, sillä niillä raukoilla ei insuliinisignaali pääse läpi ollenkaan. Kiltit tiedemiehet lähtivät kuitenkin näitä supersairaita hiiriä hoitamaan geeniterapialla taikomalla niihin toimiva IRS2-geeni. Tämä johti hiirien "ihme paranemiseen" viikon sisällä. Hiirien veressä kiersi taas sopiva määrä rypälesokeria. Tällä löydöllä voi olla tavattoman paljon merkitystä sokeritaudin ymmärtämisessä. Olemme erittäin kiitollisia niistä hiiristä, jotka uhrautuivat näin jalosti tieteelle.

Koulumatka kannattaa tehdä kävellen

Petri Kaipainen, Terveystieteiden toimittaja kertoo skotlantilaistutkimuksesta, jonka mukaan koululaiset, jotka kävelevät koulumatkansa, liikkuvat muutenkin enemmän kuin ne, jotka kulkevat autolla, bussilla tai junalla.

Kohtalainen tai reipas liikunta on terveydelle hyväksi. Siksi luonnollista liikkumista pitäisi aina suosia. Aikaisemmissa tutkimuksissa on selvinnyt, että koulumatkojen käveleminen parantaa 10-vuotiaiden koululaisten kuntoa, mutta jostakin syystä murrosikäiset nuoret kävelevät vähemmän kuin nuoremmat lapset. Tutkimuksessa mitattiin 13–14-vuotiaiden koululaisten liikkumista askelmittarilla. Nuoria kehoitettiin pitämään askelmittaria aina vyöllä, paitsi suihkussa tai uimassa. Koulumatkansa aina kävelevät nuoret liikkuvat kaiken kaikkiaan eniten ja olivat myös parhaimmassa kunnossa. Nämä nuoret liikkuvat keskimäärin yli tunnin päivässä. Myös ne, jotka kävelivät koulumatkansa yhteen suuntaan, mutta kulkivat muuten autolla, bussilla tai junalla, liikkuvat muutenkin kohtalaisen paljon. Koulumatkansa kävelevät nuoret liikkuvat myös koulupäivän aikana enemmän kuin muut.

On mahdollista, että aamulla käveleminen piristää elimistöä, jolloin liikkuminen koulupäivän aikana on miellyttävämpää. Näyttää siis vahvasti siltä, että koulumatkat kannattaisi kävellä aina kun se on mahdollista. Käveleminen vaikkapa vain yhteenkin suuntaan on parempi vaihtoehto kuin passiivinen istuminen bussissa tai autossa.

Lähde: British Medical Journal, online first 17.8.2005

Brittilapset eivät ymmärrä ravitsemuksesta juuri mitään

FINFOOD UUTISET raportoi 10.11.2005 siitä mistä meillä jo varmaankin on jonkinlainen aavistus: Brittilasten ravitsemustietämys on sangen huteralla pohjalla.

Britannian sydänjärjestön tekemän tutkimuksen mukaan reilu kolmannes 8-14-vuotiaista lapsista ei tiedä, että ranskalaiset perunat (chips) on tehty pääosin perunasta. Yleisin ehdotus ranskalaisten raaka-aineeksi oli öljy, mutta myös kananmunia, jauhoja ja omenoita ehdotettiin.

Kyselytutkimukseen osallistui yhteensä tuhat lasta.

Kampanja herättää ajattelemaan ruokavalintoja sekä ulkomailla että täällä koti-Suomessa. Onko meidän lapsillamme parempi tieto?

Tutkimustuloksia kauhistunut Britannian sydänjärjestö on aloittanut tällä viikolla laajan kampanjan, jonka tavoitteena on saada lapset ajattelemaan enemmän syömistään ja tekemään sydänystävällisiä ruokavalintoja. Kampanjan kohderyhmänä ovat etenkin 11- ja 12-vuotiaat lapset. Kampanjan myötä katujen varsille on ilmestynyt julisteita, joissa kuvataan juustohampurilaisten, hot dogien ja kananuggettien tavallisimmat raaka-aineet. Rustojen, luiden ja sidekudosten kuvat on julisteissa osittain peitetty 'sensuroitu' -merkeillä. Tarkoituksena on herättää lasten uteliaisuus ja saada heidät siten ajattelemaan syömistään ja vaatimaan terveellisempiä vaihtoehtoja. Sydänjärjestö tahtoo lisäksi, että lapsille suunnattu epäterveellisten ruokien markkinointi kiellettäisiin ja että lapsille tarjottaisiin mahdollisuus oppia käytännön keittotaitoja.

Coca-Cola nostaa verenpainetta naisilla

[Kolajuomien nauttiminen](#) saattaa nostaa verenpainetta naisilla, osoittaa Yhdysvalloissa tehty tutkimus. Säännöllisellä kahvin juonnilla ei samanlaista vaikutusta havaittu. Tutkijat arvelevat, että verenpainetta nostava vaikutus ei välttämättä johdu kolajuomien sisältämästä kofeiinista, vaan selittävä tekijä saattaa olla jokin muu juomien sisältämä ainesosa. Verenpainetta kohottava vaikutus havaittiin sekä sokeroiduilla että keinotekoisesti makeutetuilla kolajuomilla. Verenpainetta kohottava vaikutus oli tutkijoille yllätys, sillä vastaavaa yhteyttä kolajuomien nauttimisen ja verenpaineen välillä ei ole aiemmin havaittu.

Tutkimuksessa seurattiin 12 vuoden ajan 155 594 yhdysvaltalaista naista. Naisten verenpaine oli tutkimuksen alkaessa normaalilla tasolla, mutta tutkimusvuosien kuluessa reilulle 33 000:lle naiselle kehittyi kohonnut verenpaine.

Tutkimustulokset on julkaistu Journal of the American Medical Association-lehdessä.

Naurettavaa tietoa

Stanfordin yliopistossa Kaliforniassa on tutkittu huumorin syvintä olemusta. Tutkimuksen mukaan sukupuoli määrää, kuinka aivomme reagoivat huumoriin. Naisia humoristiset sarjakuvat naurattavat erityisesti kielen käsittelyn ja työmuistin kannalta tärkeillä aivoalueilla. Myös palkitsemiseen kytkeytyvät alueet herkistyvät heillä miehiä voimakkaammin. Havainto saattaa selittää, miksi miehet ovat tyypillisemmin totisia torvensoittajia. Naiset tulkitsevat huumoria ja ymmärtävät sen arvon toisella lailla kuin miehet.

Tästä kertoi tiedelehti Proceedings of the National Academy of Sciences.

Loppukevennys:

[Maailman paras vitsi](#)

Hertfordshiren yliopiston psykologiryhmä [LaughLab](#) järjesti suuren vitsinkeräyksen vuonna 2002. Voittajaksi selvisi manchesteriläisen psykiatrin Gural Gosallin (31) vitsi: *Newjerseyläinen jahtiseurue on metsällä, kun yksi porukasta kaatuu yllättäen maahan. Miehen hengitys tuntuu pysähtyneen ja hänen silmänsä ovat kääntyneet ympäri. Metsästyskaveri tarttuu kännykkäänsä ja naputtelee hätäkeskuksen numeron. ”Ystäväni on kuollut. Mitä minä voin tehdä!” Keskusneiti rauhoittelee miestä. ”Ei mitään paniikkia. Varmistakaa ensin, että kaverinne on todella kuollut.” Linjoilla on hetken hiljaisuus ja sitten kuuluu laukaus. Metsämies palaa puhelimeen. ”OK, mitäs sen jälkeen tehdään?”*

Pitkän iän salaisuus - Klotho?

Japanilainen tutkijaryhmä on jatkanut [Klotho](#)-nimisen proteiinin selvittelytyötä. Klotho aiheutti melkoista maailmanlaajuista huomiota kun siitä ensimmäisen kerran raportoitiin vuosina 2001-2002. Sen todettiin liittyvän vanhenemiseen.

Tutkijat ovat saaneet selville, että laboratoriohiiren viallinen Klotho-geeni aiheuttaa nisäkkäille tyypillisiä vanhenemisreaktioita. Jos taas Klotho-geeniä hiiressä ärsytetään tuottamaan ylenmäärin Klotho-proteiinia, se johtaa hiiren iän lisääntymiseen jopa 19-31% verrattaessa normaaliin hiirikantaan.

Tuoreessa tutkimuksessa Masaya Yamamoto ja hänen kollegansa ovat pystyneet osoittamaan mihin biokemialliseen ilmiöön perustuu Klothon pitkän iän salaisuus: Klotho toimii hormonina, joka vaikuttaa insuliinin ja insuliininkaltaisen kasvutekijän (IGF-1) eritykseen. Toinen tärkeä löydös on Klothon hapetusstressiä lisäävä ominaisuus solu- ja kudostasolla. Tällä tiedolla voi olla paljonkin hyötyä gerontologiassa ja neurologiassa sairauksien hoidossa (Parkinson, Alzheimer). Uskotaan nimittäin, että hapetusstressi aiheuttaa monia niitä ikäviä oireita mitä näemme neurologisissa sairauksissa. Keskeisenä antioksidanttina (ehkäisee hapetusstressiä) tässä tapauksessa on *manganese superoxide dismutase*.

Sensaatiolehdistö saanee taas aihetta tuhlata painomustetta. Spekuloidaan Klotho-ruiskeesta, jonka voisi ottaa iän ruvetessa painamaan! Tutkijat varoittavat liian toiveikkaista odotuksista.

Klotho oli yksi jumalattarista kreikkalaisessa mytologiassa. Hän kehräsi elämän lankaa.

Löysin tämän tiedon selatessani tuttua lehteä [Journal of Biological Chemistry](#). En ole toistaiseksi nähnyt uutistoimistojen raportoivan tästä löydöksestä, joten nyt saatte ihan tuoretta tietoa luettavaksenne! Ohjeeni on: Jäitä hattuun, vielä on pitkä matka mahdollisiin sovelluksiin ihmisessä. Syökää kohtuudella terveellistä, monipuolista ruokaa ja harrastakaa kuormittavaa liikuntaa joka päivä vähintään 30 min.

Ibuprofeeni saattaa lisätä vuotavan vatsahaavan vaaraa

([News Medical Net, 1.11.2005](#)) Suuria ibuprofeeni annoksia säännöllisesti ottavilla on kolme kertaa suurempi riski saada vuotava vatsahaava kuin niillä, jotka eivät käytä minkäänlaista kipulääkitystä. Tällainen tutkimus on nähnyt päivänvalon [Amerikan Gastroenterologia Yhdistyksen \(AGA\)](#) lehdessä [Clinical Gastroenterology and Hepatology](#). Nämä ei-steroidi-pohjaiset tulehduskipulääkkeet (non-steroidal anti-inflammatory drugs, [NSAIDs](#)) ovat olleet vilkkaan keskustelun kohteena viime aikoina.

Ota nyt sitten selvää miesten aivoituksista!

Brittitutkijat väittävät Science-lehden tuoreessa numerossa, että [autismia](#) sairastavan aivot ovat kuin äärimmillen viedyt miehen aivot. Tämän teorian esitti ensimmäisenä autismia tutkinut [Hans Asperger](#) jo 60 vuotta sitten. Nyt uudet aivojen tutkimusmenetelmät näyttävät vahvistavan tätä käsitystä.

Sukupuolten välillä on eroja aivoissa ja käyttäytymisessä. Miehet ovat keskimäärin vähemmän empaattisia kuin naiset, mutta toisaalta heillä on suurempi taipumus systematisoida asioita. Systematisointi tarkoittaa asioiden analysointia ja syy-seuraussuhteiden etsintää.

Älykkyydessä ei ole eroa miesten ja naisten välillä, mutta miehet ovat silti keskimäärin parempia tietyissä avaruudellista hahmottamista edellyttävissä tehtävissä kuten kolmiulotteisten kappaleiden

pyörittämisessä mielessä. Poikalapset ovat innokkaampia leikkimään mekaanisilla leluilla kuin tytöt, joita kiinnostavat ihmissuhteita esittävät nuket. Jo päivän vanhoissa ihmisvauvoissa näkyy ero kiinnostuksen kohteissa. Tyttövauvat katsovat mieluummin piirrettyä kasvojen kuvaa, poikavauvat liikkuvaa mobiililaitetta.

Miehillä on 9% suuremmat isot aivot, mutta aivopuoliskojen välistä liikennettä välittävä hermokimppu, [aivokurkiainen](#) (Corpus callosum), on miehillä keskimäärin hieman ohuempi. Tietyt pienemmät aivoalueet eroavat jonkin verran myös kooltaan. Pojilla on suurempi mantelitumake ([Amygdala](#)), joskin ero pienenee aikuistuesssa. Miesten aivokuoressa, korteksissa, on enemmän hermosoluja kuin naisilla ja ne ovat tiheämpään pakkautuneina. Miesten aivoissa materiaalia on enemmän hermosolujen kuorikerroksessa, valkoisessa aivoaineessa. Kaikki nämä piirteet yhteensä viittaavat siihen, että **paikallisesti miesten aivoissa on enemmän toimintaa, mutta aivopuoliskojen välinen yhteistoiminta on naisia vähäisempää.**

Palataan sitten itse aiheeseen, eli autismiin. Autismiin kaltaisia sairauksia erotellaan useita ja parhaiten tunnettuja ovat varsinainen autismi sekä Aspergerin syndrooma. Niitä on selvästi enemmän miehillä kuin naisilla. Autistit eivät tunnista muiden ihmisten tunnetiloja eli empatiakyky ja sosiaaliset taidot ovat heikkoja. Autisteille on tyypillistä kiinnostuksen keskittyminen hyvin kapealle alueelle, jotka usein liittyvät jonkinlaiseen järjestämiseen. Kiinnostus voi kohdistua johonkin laitteeseen, aikatauluihin, numeroihin tai kalentereihin. Älykkyysosamäärä tavalliseen tapaan määriteltynä jää keskimäärin alle normaalin, mutta se voi ehkä johtua kiinnostuksen puutteesta yleisiin asioihin.

Autisteilla aivojen rakenne kehittyy samaan tapaan kuin poikalapsilla, mutta siinä on hyvin äärimmäisiä piirteitä. Esimerkiksi mantelitumake kasvaa erittäin nopeasti 18-35 kuukauden iässä, mutta kasvu hidastuu sitten ja murrosikään tullessa mantelitumake on autisteilla poikkeuksellisen pieni. Autistien aivokuori on keskimääräistä suurempi ja myös heidän päänsä fyysiset mitat ovat tavallista suuremmat kuin muilla lapsilla.

Aivojen kehitystä tutkimalla voidaan ehkä päästä autismin selityksen jäljille. Näin uskovat Cambridgen yliopistossa työskentelevät brittitutkijat, jotka ovat nimenomaan autismin tutkijoita.

Rakkaat feministit! Käyttäkää näitä miehiä mahdollisesti raskauttavia tietoja harkiten. Miehillä menee muutenkin tarpeeksi huonosti.

([Radion tiedeuutiset](#), Science 4.11.2005)

Mittanauha päihittää taskulaskimen terveysriskien kuvaajana

Painoindeksiä (BMI) huomattavasti tarkemmalta näyttää ensinnäkin vyötärön ja lantion ympärysmittojen suhteen mittaaminen mittanauhalla (päärynänmuotoinen keho on parempi kuin omenanmuotoinen, eli leveä lantio ei ole yhtä haitallinen kuin paksu vatsan seutu). Toisaalta pelkkä vyötärön ympäryksen mittaaminen navan kohdalta sellaisenaan on BMI:tä parempi sydäntaudin ennustaja.

Lancet-lehdessä ilmestyneessä tutkimuksessa oli mukana kaikkiaan 27000 ihmistä 52 maasta, joista hieman alle puolet (12000) oli sydänkohtauksen saaneita ja loput heille haettuja samanikäisiä ja samaa sukupuolta olevia verrokkeja. Laaja maantieteellinen otos valittiin siksi, että saatiin mahdollisimman suuri joukko eri kansallisuuksia ja olosuhteita edustetuiksi.

Kun sydänkohtauksen saaneet potilaat jaettiin viiteen luokkaan painoindeksin mukaan, ei alimman ja ylimmän viidenneksen välillä ollut kuin 44% ero sydänkohtauksen ilmaantumisessa. Kun muut riskitekijät oli huomioitu selittäjinä, ero ei ollut enää lainkaan. Tilanne oli aivan toisenlainen, kun haettiin yhteyttä sydänkohtauksen ilmaantumisen ja vyötärön ja lantion

ympärysmittojen suhteen (WHR) väliltä. Riski nousi merkittävästi joka viidenneksestä seuraavaan siirryttäessä ja alimman ja ylimmän ryhmän välillä sydänkohtauksen todennäköisyys oli noussut 2,5-kertaiseksi. Tuloksessa on otettu huomioon muina selittävinä tekijöinä ikä, sukupuoli, asuinpaikka ja tupakointi. Ylimmässä viidenneksessä WHR-arvo oli suurempi kuin 1 miehillä ja naisilla suurempi kuin 0,95. Seuraavassa viidenneksessä WHR-arvo oli miehillä välillä 0,95-1 ja naisilla välillä 0,90-0,95.

Samassa INTERHEART-tutkimuksessa on vuosi sitten julkaistu lista yhdeksästä pahimmasta sydänkohtauksen riskitekijästä, jotka selittävät yli 90% sydänkohtauksista maailmanlaajuisesti. Uusi tulos antaa helposti mitattavan kohteen, joka kertoo ennenkaikkea keskivartalon lihavuudesta. Miksi mahan alueelle kertyvä läski sitten johtaa sydänkohtaukseen, on edelleen epäselvää.

Mittanauhat esiin!

Vyötärön ympäryksen viiterajat naisille **90 cm** ja miehille **100 cm**.

Mikäli mittanauha näyttää suurempaa lukemaa on riski saada sydänkohtaus suurentunut.

([Radion tiedeuutiset](#), Lancet 4.11.2005)

Rasva maistuu

Kielessämme on uuden tutkimuksen mukaan rasvaa havaitsevia aistinsoluja. Tämä löytö selittää ilmeisesti miksi niin rotat, hiiret kuin ihmisetkin tuntevat vetoa rasvaa sisältäviin ruoka-aineisiin. **Muistan kouluajoiltani**, että puhuttiin neljästä perusmausta: makea, suolainen, hapan ja kitkerä. Viime vuosina on listalle ilmestynyt umami (lihaisaa makua tunnistava), mutta nyt vaikuttaa siltä että kuudeskin perusmaku, rasva, täytyy ilmeisesti lisätä listaan.

Ensimmäiset viitteet rasvantunnistuselektrolyytilästä [CD36](#) kielen makunystyröissä ovat 90-luvun loppupuolelta. Kuitenkin vasta Dijonissa Ranskassa tehdyt tutkimukset vahvistavat sen osuuden sekä käyttäytymiseen että ruoansulatuselimistön toimintaan. Kun rotilla ja villihiirillä testattiin kielen makunystyrässä olevan CD36-proteiinin ärsyttämistä rasvahappomolekyylillä se sai aikaan ilmeisesti positiivisen elämyksen ja halun saada lisää. Ärsytys vaikutti myös ruoansulatuselimistöön lisäämällä sappihapon erittymistä. Sappihappoa tarvitaan rasvan hajottamiseen suolistossa.

Kokeen toisessa osassa kehitettiin hiirikanta, jolla CD36-proteiinia tuottava geeni oli tehty toimimattomaksi. Nämä hiiret eivät välittäneet rasvaisista ruoka-aineista eikä sappihappoa erittynyt enää, vaikka eläinten kieltä ärsytettiin rasvalla. CD36:n ja rasvahappojen yhteys on siis yksi mahdollinen selitys mieltymyksellemme rasvaan.

Rasvaa syödään nykyisessä länsimaisessa ruokavaliossa liikaa, vaikka kaikki tietävät liiallisen rasvan riskit. Syy rasvan hyvään maistumiseen voi johtua CD36-proteiinia tuottavan geenin erilaisista muodoista. Vuosituhansien aikana rasvalle persot ihmiset ovat voineet selvitä paremmin nälkävuosista, mutta jättäneet jälkeläisilleen rasvanhimon.

Lopuksi hyvin kirjoitetun tutkimuksen aloitussanat: *The eighteenth-century French philosopher Charles De Montesquieu once commented, "Lunch kills half of Paris, supper the other half." The potential of food consumption to lead to serious health complications is well known and has been extensively studied.*

Lähde: [Radion tiedeuutiset](#), 3.11.2005 ja [Journal of Clinical Investigation](#) 115(11): 2965–2967, 1.11.2005

Naiskauneus löytyy estrogeenista



Ester Toivonen, Armi Kuusela, Satu Östring, Anne Pohtamo, Tiina Vierto, Lola Odusoga ja Hanna Ek ovat kauniita suomalaisia naisia. [New Scientist](#)-lehti puhuu naiskauneuden syvimmästä olemuksesta ja päätyy ehdottamaan kauniiden kasvopiirteiden salaisuudeksi korkeaa [estrogeenitasoa](#).

Tutkijat St Andrews in Fife yliopistossa Englannissa ovat tehneet havainnon, että naisten kasvopiirteiden viehättävyys on suoraan verrannollinen estrogeenitasoon. Miriam Law Smith ja hänen kollegansa valokuvasivat 59 naista (18-25 vuotiaita) viikoittain 1,5 kuukauden ajan. Samalla naiset luovuttivat virtsanäytteen, josta tehtiin hormonimääritykset ja kertoivat tietoja kuukautiskierrostaan. Naiset eivät käyttäneet ehostusta, eivätkä ottaneet ehkäisytabletteja.

Tutkijat valitsivat sitten valokuvan siltä ajankohdalta jolloin estrogeenitaso oli korkeimmillaan. Kuten oletettua korkeimmat estrogeenitasot mitattiin munasolun irtautumisen aikoihin. Valokuvia arvioivat 14 miestä ja 15 naista. Korkeimman estrogeenitason aikoihin naiset osoittautuivat kauniimmiksi oli paneelin arvio.

Hedelmällisyys on yhteydessä viehättävyyteen, tutkijat väittävät. Silloin kun luonto on tehnyt naisen otolliseksi tulla raskaaksi, nainen on kaikkein viehättävimmillään. Tutkijat pitävät mahdollisena, että naiset joilla oli kaikkein kauniimmat kasvopiirteet, olivat murrosiässä saaneet nauttia korkeista estrogeenitasoista. Estrogeeni muovaa kasvopiirteet naisellisemmiksi vaikuttamalla pehmeiden ja kovien kudosten kasvuun.

Pitäisikö murrosikäisten tyttöjen ottaa estrogeenihoitoja tullakseen mahdollisimman viehättäviksi? Tähän tutkija Law Smith antaa ehdottoman kielteisen vastauksen: "Estrogeenihoidot voivat mahdollisesti tehdä tytöistä viehättävämpiä, mutta estrogeenien muista vaikutuksista ei voi olla varma."

Naispuoliset eliittuurheilijat tunnistaa pitkästä nimettömästä?

Puolalaiset tutkijat ovat ihan äskettäin julkaisseet tutkimuksen missä vertaavat etusormen pituutta nimettömään (2D:4D-suhde, D = digit, sormi, 2 = etusormi, 4 = nimetön) naispuolisilla harrastelijoilla ja eliittuurheilijoilla. Häkellyttävänä löydöksenä oli, että eliittuurheilijoilla oli pitempi nimetön suhteessa etusormeen, aivan kuten useasti on laita miehillä. Rohkeuden puutteesta ei voi syyttää puolalaisia, sillä he pitävät 2D:4D-suhdetta mahdollisuutena löytää aikaisessa vaiheessa todellisia urheilevia naislahjakkuuksia.

Tämän tutkimuksen kimmokkeena on havainto, että 2D:4D-suhteen on havaittu korreloivan testosteronitasoon. Miehillä, joilla on alhainen testosteronitaso, on "naismaisempi" käsi, eli nimetön on lyhyempi suhteessa etusormeen. Tämä asia on tutkittu esimerkiksi julkaisussa [Human Reproduction 18 \(5\): 976-979, 2003](#). Puolalaiset tutkijat arvelevat, että huippu-urheilijoiksi valikoituu naisurheilijoita, joilla on miehisiä ominaisuuksia.

Ennen kuin pitkällä nimettömällä sormella varustautuneet urheilevat neitokaiset sankoin joukoin hakeudutte huippuvalmennuksen piiriin, kannattaa muistaa että tutkimus on vain suuntaa antava ja selventäviä tutkimuksia tarvitaan vielä!

Lähde: [Am J Hum Biol. 17\(6\): 796-800, 2005](#)

Luontaistuotteet ovat suosittuja

Suomessa on myytävänä noin 3 000 luontaistuotetta. Joka kolmas suomalainen käyttää niitä. Myydyimpiä luontaistuotteita Suomessa ovat valmisteet, joiden väitetään lievittävän nivelvaivoja ja vilustumisoireita tai vähentävän stressiä. Suosittuja ovat myös erilaiset rasvahappoja ja flavonoideja sisältävät valmisteet.

"Onko kaikki se, mikä tulee luonnosta, terveellisempää ja turvallisempaa kuin teollisesti tuotetut lääkkeet?" Tätä pohtii lääkäri Anna-Liisa Enkovaara Hippokrates-Duodecim-sarjan uutuuskirjassa *101 luontaistuotetta*. Kaikista kasvilajeista noin 5 – 25 %:lla on todettu joitakin lääkkeellisiä vaikutuksia.

Viikoittain mainostetaan uusia tuotteita, jotka lupaavat parantaa lähes kaikki sairaudet. Joukossa on taatusti huuhaata.

Anna-Liisa Enkovaaran mukaan Suomessa laillisesti myytävien luontaistuotteiden lyhytaikainen käyttö on yleensä turvallista, jos niitä käytetään pakkauksessa olevan annostusohjeen mukaisesti. Luontaistuotteet saattavat aiheuttaa yllättäviä ja vakaviakin haittoja, jos niitä käytetään suurina annoksina, säännöllisesti pitkiä aikoja tai samanaikaisesti tavallisten lääkkeiden kanssa. Etenkin Euroopan ulkopuolelta tulevat luontaistuotteet saattavat sisältää myrkyllisiä rohdoskasveja, synteettisiä lääkeaineita tai raskasmetalleja. Enkovaara haluaa kumota luontaistuotteisiin liitetyn harhakäsityksen, jonka mukaan ne olisivat turvallisia vain siksi, että ne ovat luonnosta. Nykyiset teolliset luontaistuotteet eivät edes yleensä ole luonnosta peräisin.

Luontaistuotteiden tehoa Enkovaara pitää parhaimmillaankin vähäisenä, joten myös niiden haittojen on oltava vähäisiä.

101 luontaistuotetta tulee olemaan syksyn kuuma peruna ja aiheuttaa varmasti puhetta ja toimintaa alan toimijoissa!

Lähde: [Duodecim](#)

Laihtunut taiteilija - Raimo Auvinen

On kolme asiaa, jotka saavat minut todella hyvälle tuulelle:

- 1) urheilu
- 2) hyvä taide
- 3) elämäntilanteen kääntyminen parempaan suuntaan

Nyt olen triplahyvällä tuulella. Ennen blogimaailmaan mukaan menemistä olin jo ehtinyt lukea legendaarisen laihduttajan, [Raimo Auvisen](#), laihdutuspäiväkirjaa. Haluan esitellä teille nyt hyvän oloni alkulähteen tänä iltana. Aivan loistavan blogipersonan. Hän on urheilija, taiteilija ja laihduttaja.

Raimo kirjoittaa itsestään seuraavaa: *Helmikuussa 2005 nousin vuoteestani ja lähdin liikkeelle. Ei nälkää nähden, vaan maalaisjärkevästi syöden ja luovasti liikkumalla sain painoni putoamaan tehokkaasti 63 kg marraskuun alkupäiviin mennessä ja tavoitteeni painopiste siirtyi laihduttamisesta kuntoiluun tähtäimenä Finlandia-hiihtoon Helmikuussa 2006 osallistuminen. Tekeillä on myös kirja tästä matkastani sängynpohjalta Finlandia-hiihdon jälkeisiin tunnelmiin. Saas nähdä mitä sitten sen jälkeen....*

Raimo on ylittänyt uutiskynnyksen. Nyt media on ymmärrettävästi kiinnostunut Raimosta. [Itä-Häme](#) lehti on ollut mukana alusta lähtien, raportoimalla kuukausittain homman etenemisestä. [Ylen Radio Keski-suomi](#) teki pienen haastattelun, joka tuli ulos eräänä maanantaina Aamun aalloilla ohjelmassa. [Etelä-Suomen Sanomien](#) toimittaja tuli ja teki jutun joka oli lehdessä otsikolla *Haihattelija löi läskit lihoiksi.*

ESS: *Auvinen veisteli itsestään irti 63 kiloa helmikuusta lokakuuhun. Tukena ovat olleet Vierumäen urheiluopiston kuntotestit ja asiantuntijoiden liikuntaohjeet. Lähtöpaino oli 145 kiloa. Nyt puntari heilahtaa reiluun 80:een kiloon. Loppusuora häämöttää. Noin 183-senttiselle miehelle 80 kiloa on pelkkää ihannetta. Vyötärön ympärysmitta kutistui 40 sentillä.- Vielä on satakunta senttiä. Se on miehen riskiraja. Tietysti tuo löysä rellukka, roikkuva vatsa, mittaa hiukan kasvattaa. Eikä se välttämättä ole enää pelkkää epäterveellistä läskiä.*

Nyt hän pelkää mitä tapahtuu kun hänen näyttelynsä [Haihatuksessa](#) suljetaan ja teokset viedään pois. Hän puhuu näyttelystä ikään kuin se olisi synnytetty lapsi, joka lähtee pois ja leviää maailmalle. Eräs kollega on kuvannut ilmiön näyttelykrapulaksi, vaikka viinasta ei ole ollut tietoakaan. Onkohan minulle tulossa laihdutuskrapula?, Raimo Auvinen kysyy.

Lihavuusepidemian torjuntaa yhteistyöllä

([Mediuutiset, 26.5.2005](#)) Ilman yhteiskunnan eri toimijoiden laajaa yhteistyötä ei onnistuta lihavuusepidemian torjunnassa, toteaa Espoossa koolla ollut Duodecimin ja Suomen Akatemian konsensuskokous. Valtiovaltaa pyydetään mukaan talkoisiin lainsäädännöllisiin ja verotuksellisiin tukitoimin. Terveellisten elintarvikkeiden hinnanalennus ja henkilöstöravintoloissa tarjottavan terveellisen ruoan arvonalennus kuuluvat ehdotettuihin toimenpiteisiin. Lihavuuden ehkäisyssä pitäisi erityisesti panostaa lapsiin ja nuoriin kohdistuviin toimiin. Asiantuntijat muistuttavat, että neuvoloilla ja kouluterveydenhuollolla on tärkeä asema elintapaneuvonnassa ja

lasten painonkehityksen seurannassa. Painon ja vyötärön ympäryksen mittauksen pitäisi olla kiinteä osa terveydenhuoltoa samaan tapaan kuin verenpaineen mittaaminen, ja aikuisen tulisi ottaa vastuuta terveystietoisuutensa. Jokaisen on hyvä tietää oma painoindeksi ja vyötärömittansa, seurata niiden muutoksia sekä tuntea lihavuuden terveysriskit. Lihavuus yleistyy hälyttävästi kaikissa ikäryhmissä. Aikuisista miehistä jo kaksi kolmasosaa ja naisista yli puolet ylittää normaalipainon rajan. Erityisesti lihavuus yleistyy lapsilla ja nuorilla.

Roskaruokiin tuoteselosteet

([Reuters Health News, 25.10.2005](#)) Roskaruokajätti McDonald's ryhtyy painamaan tuoteselosteensa selkeästi näkyviin. Tuoteselosteesta asiakas voi hämmästellä makkärin rasvan määrää. "McDonald's Corp. customers will soon know that the Big Mac they bought contains almost half their recommended daily fat intake just by looking at the wrapper."

Lihavuudesta suuremmat kulut kuin tupakoinnista

([HS, tiedetoimitus, 25.10.2005](#), [YLE-Terveys, 24.10.2005](#)) Ylipainoisuus aiheuttaa terveydenhuollolle selvästi suuremmat kustannukset kuin tupakointi. Näin arvioi tutkimusprofessori Markku Pekurinen Stakesista. Vuosittain 211 miljoonan euron kustannukset syntyivät aivohalvauksista, nivelrikoista ja aikuistyyppin diabeteksestä. Lihavuus sitoo noin 980 sairaansijaa, tupakoinnista johtuvat sairaudet taas noin 810 paikkaa vuodessa. Lihavuuden yhteiskunnalle aiheuttamia kustannuksia on tutkittu liian vähän ja vaikutusta kuolleisuuteen on usein aliarvioitu. Lihavuuden lääkemenot lisääntyivät vuosina 1997-2004 lähes 40% samalla, kun ylipainon takia hoidettiin sairaaloissa vajaa kolmannes vähemmän potilaita. Stakesin Terveystaloustieteen keskusta edustava Pekurinen kertoi tuloksista maanantaina 24.10.2005 Suomen Akatemian ja Lääkäriseura Duodecimin kokouksessa Espoossa.

Terveysneuvonta menee harakoille

([Verkkouutiset, 24.10.2005](#)) Perheissä toteutetulla terveysneuvonnalla voidaan vaikuttaa myönteisesti ainoastaan lasten ja nuorten ravitsemuskäyttäytymiseen. Sen sijaan ikäihmisten terveystietoisuuden neuvonta menee harakoille! Tämä käy ilmi terveystieteiden maisteri Marika Salmisen väitöstutkimuksesta, jossa selvitettiin sepelvaltimotaudin ehkäisyyn tähtäävien terveysneuvontaohjelmien vaikutuksia elämänkaaren eri vaiheissa. Tutkimuksen mukaan terveysneuvonnalle olivat erityisen otollisia 6-17-vuotiaat, jotka ymmärsivät vähentää rasvan käyttöä. *Tiesin, että Suomessa on fiksuja lapsia!* Neuvonta ei juurikaan muuttanut lasten ja nuorten liikuntatottumuksia, ja tupakointiin neuvonnalla ei pystytty vaikuttamaan lainkaan. Nuorena se vitso on väännettävä, sillä Salmisen mukaan murrosikään ehtineisiin lapsiin ja nuoriin on selvästi vaikeampi vaikuttaa. Iäkkäät luottavat lääkkeisiinsä! Nämä jääräpäät eivät ottaneet onkeensa terveystietoisuudesta vaan näyttävät luottavan lääkkeiden voimaan. Kun kolesteroli- ja verenpaine lääkitys tuntuu auttavan, motivaatiota elämäntapamuutosten tekemiseen ei välttämättä enää löydy. Väitöstutkimuksen tulokset ovat peräisin Kainuussa vuosina 1997-2000 järjestetystä sydän- ja verisuonisairauksien riskisukuihin kuuluville lapsille ja nuorille kohdistetusta perhekeskeisestä terveysneuvontaohjelmasta sekä Varsinais-Suomen alueella vuosina 1999-2000 järjestetystä 65-vuotta täyttäneille sepelvaltimotautia sairastaville suunnatusta neuvonta- ja ryhmätoimintaohjelmasta (Finfood). Terveystieteen maisteri Marika Salmisen väitöskirja

Muutama kommentti Totuus vitamiineista-ohjelmasta

Prisma: Totuus vitamiineista TV1 klo 19.10 maanantaina 24.10.2005

Ajatuksia ohjelmasta

Riittääkö terveenä pysymiseen tavallinen, monipuolinen ravinto?

Ohjelma todisti, että **syömällä oikein tavallista, monipuolista ruokaa, pysyy terveenä**. Syö hyvin ja liiku riittävästi sopii kenen tahansa terveystietoisen ohjeeksi.

Kannattaako "varmuuden vuoksi" nauttia vitamiinipillereitä?

Linus Paulingille uhrattiin ymmärrettävästi paljon ohjelma-aikaa ja kukaan ei voine kiistää hänen tieteellisiä ansioitaan. Sen sijaan ohjelmassa kumottiin hienon hillityllä tavalla hänen keskeinen terveystieteensä: Suuret C-vitamiiniannokset estävät nuhakuumetta. Todettiin, että **C-vitamiini ei todellakaan tieteellisten tutkimusten mukaan estä nuhakuumetta** (viruksen aiheuttama sairaus, johon C-vitamiini ei pure!). **Tässä Pauling oli siis väärässä**. Sen sijaan näyttäisi olevan pieni mahdollisuus, että **C-vitamiini lyhentää nuhakuumeen kesto**. Tämän suhteen Paulingin C-vitamiiniteorialla on siis vielä toivoa.

Ohjelmassa näytettiin aika alkeellinen E-vitamiinitutkimus (tavattoman vähäisin koehenkilömäärin ilman hyviä kontrolloja). Tästä huolimatta sanoma oli selkeä: **E-vitamiinin tuotekehittely on onnistunut hyvin**. E-vitamiinipilleri pakataan rasvaan, jolloin sen ottaminen pelkän veden kanssa onnistuu. Ei ollut mitään väliä otettiin E-vitamiini veden, täysmaidon tai 40% rasvaa sisältävän pirtelön kanssa. Tosin E-vitamiinin saa yhtä hyvin monipuolisesta ruoasta.

Ohjelman loistavin osuus nähtiin kun **ruotsalainen ihan tunnettu tutkija Håkan Melhus** teki tärkeän havaintonsa, että **suuret A-vitamiiniannokset haurastuttavat luuta** ja aiheuttavat osteoporoosia. Kaksinkertainen saantisuosituksen ylittäminen johti kaksinkertaiseen riskiin saada luunmurtuma. Alunperinhan tutkimus lähti liikkeelle järkyttävästä havainnosta, että osteoporoosi on niin tavattoman yleistä Ruotsissa.

Toinen kauhuskenario liiallisesta vitamiinien popsimisen vaaroista näytettiin kun esiteltiin **kuuluisat beetakaroteenikokeet tupakoitsijoille**. Oli melkoinen järkytys tutkijoille kun ilmeni, että terveelliseksi luultu **beetakaroteeni itse asiassa lisäsi keuhkosyöpien ilmaantumista** tässä pitkäaikaistutkimuksessa. Muitakin vastaavia tutkimuksia peruutettiin lähestulkoon paniikkitunnelmissa ja nyt uskotaan myös toisen **A-vitamiinin esiasteen, retinolin, olevan haitallista suurina määrinä**. Näytettiin **maksavaurioita** ihan histologisista leikkeistä. Tohtori **Andrew Renwickin A-vitamiinivaroitus** on syytä ottaa tosissaan.

Onko vitamiinipillereistä todellista hyötyä?

Vitamiinipillereihin uskoi yhä edelleen **Optimaalisen Ravinnon Instituutin johtaja Patrick Holford**. Hän oli vakuuttunut kaikkien vitamiinien hyödyllisyydestä vaikka hänkin tietenkin oli tietoinen A-vitamiinia kohdanneesta takaiskusta.

Tohtori **Frank Kelly vakuutti meidät ruoan antioksidanttien tärkeydestä**. Hän ei ollut vakuuttunut siitä, että antioksidantteja kannattaa popsia pillereinä. Mieluimmin popsitaan porkkanoita, maiskutellaan mansikoita ja tomerasti toivotetaan tomaattien terveydestä.

Jos jotakin vitamiinia voidaan pitää **hyödyllisenä, ehdottaisin foolihappoa erityisesti raskaana oleville naisille**. Sikiö tarvitsee riittäviä määriä foolihappoa kriittisinä kasvuvuikkoina raskauden alkuvaiheessa (tieteellisesti todistettu). Meidän **suomalaisten on myös syytä huolehtia riittävästä D-vitamiinin saannista pimeinä talvikuukausina**. Joko ruokailemalla terveellisesti tai ottamalla talvikuukausina D-vitamiinikuuri täsmälleen annostuksen mukaisesti.

Voivatko vitamiinit olla jopa haitallisia terveydelle?

Tämän TV-ohjelman perusteella ja vakuuttavan tieteellisen todistusaineiston varjolla uskallan väittää, että **vitamiinien suhteen on syytä pitäytyä virallisten saantisuosituksen rajoissa**. Liian suurina määrinä nautittuna vitamiinit kumoavat hyvät vaikutukset ja muuttuvat päinvastoin haitallisiksi.

Palaan tähän TV-ohjelmaan ja sen kommentointiin vielä myöhemmin, sillä on paljastunut muutamia herkkullisia yksityiskohtia mm. suomalaisesta SETTI-tutkimuksesta. Tutkimustyöni tämän osalta on edelleen kesken.

Tämä kirjoitukseni on luonnollisesti aiheuttanut vilkkaan keskustelun, josta tärkeimmät ohessa:

Veteraani myös... said...

Kyllä ainakin omalla kohdallani olen viime vuosina pystynyt välttämään influenssan pahimmat oireet nauttimalla päivittäin 1000 mg tai jopa enemmän C-vitamiinia pöreen muodossa. Tarkoitin oireilla lähinnä kuumetta. Toki tukkoisuutta ja yskää on esiintynyt, mutta työkykyni olen säilyttänyt. Aiempina vuosina kun en ollut C-vitamiinia nauttinut, influenssan oireet olivat huomattavasti kovemmat ja kuumeen vuoksi jouduin usein vuodepotilaaksi useaksi päiväksi. Tärkeää kokemukseni mukaan on ryhtyä nauttimaan C-vitamiinia heti kun ensimmäiset oireet ilmenevät. Myös hyvin monen ystäväni kokemukset tukevat tätä teoriaa. Ja myös lapseni eivät ole enää vuosiin joutuneet kuumeen kouriin pahimpina influenssa-aikoina. Taruako??

christer sundqvist said...

Tämä on tarua! Influenssa on virustauti. C-vitamiini ei tehoa viruksiin. Ei löydy sellaista tieteellistä tutkimusta missä tämä olisi todistettu. C-vitamiini on takuulla hyödyllinen, mutta 1000 mg on todennäköisesti hätävarjeluun liioittelua. C-vitamiinin maine influenssan hoidossa on Linus Paulingin ansiosta niin vankka, että todennäköisesti myytti C-vitamiinin näistä ominaisuuksista jää eloon näytettäköön koeputkissa ja agarviljelmissä mitä tahansa. Sorry, jos murskasin unelmasi!

veteraani myös said...

Ei et murskannut mitään :) Puhuin puhtaasti omasta kokemuksestani ja aion jatkaa edelleen tällä tiellä, koska minuun ja moneen muuhunkin tämä ainakin tepsii - huolimatta tieteellisestä tutkimuksesta, jolla tämä olisi osoitettu. Ei C-vitamiini varmaan purekaan suoraan viruksiin, mutta se kuitenkin vahvistaa kehon puolustusmekanismia, joten se voi hyvinkin välillisesti auttaa selviytymään pahimmista oireista.

Anonymous said...

Ohjelma vetosi suomalaiseen SETTI- ja amerikkalaiseen Claret-tutkimuksiin, jonka tulosten valossa beetakaroteenin väitettiin lisänsä tupakoitsijoiden riskiä kuolla keuhkosityöpään. Kertoisitko Christer meille, kuinka pian kuolleita alettiin laskea sen jälkeen kun beetakaroteenin käyttö alkoi? Joko seuraavan päivänä kuollut laskettiin beetakaroteenikapselin tappamiin vai monenko kapselin käytön jälkeen kuolema tuli? Kysyn sitten lisää, kunhan saan ensin tähän tutkimuksen tulosten uskottavuuden kannalta oleelliseen kysymykseen vastauksen

christer sundqvist said...

Tämä tohtori Albanes on tosiaankin kerännyt suurimman osan aineistostaan suomalaisesta potilasmateriaalista. Seuranta on kestänyt keskimäärin 6 vuotta, eli beetakaroteenia on annettu useita vuosia. Tämän on täytynyt tulla suurena yllätyksenä tutkijoille, etsittiinhän tässä pikemminkin tukea vitamiinien terveysvaikutuksille. Koko tohtori Albanesin tieteellinen tuotanto on löydettävissä esimerkiksi hakusanalla Albanes D osoitteessa <http://www.pubmed.org>

Tutkitaan lisää kirjallisuutta aiheesta ja palataan sitten taas asiaan.

terveisin, christer

Anonymous said...

Christer ei vastannut kysymykseeni, montako beetakaroteenipilleriä tai kapselia pitää syödä, jotta joutuisi kuolemavaaraan.

Tähän kysymykseen kulminoituu koko "Totuus vitamiineista"-dokumentti.

Christer, koska olet vakuuttanut puhuvasi tässä blogissa ainoastaan totta, ota yhteys KTL:n SETTI-tutkimusta vetävään Jarmo Virtamoon ja tivaa häneltä yksiselitteinen vastaus. Kysy samalla, miksi solujen vesiliukoisten osien suojaus laiminlyötiin SETTI tutkimuksessa.

christer sundqvist said...

Aika monta pilleriä ehtii syödä kuuden vuoden aikana. SETTI-tutkimukseen en ole vielä ottanut yhteyttä, mutta tohtori Albanesilta toivon vastausta muutamaa hänelle esitettyyn kysymykseeni. Kerron sitten enemmän kun saan kiireiseltä tohtorilta vastauksen.

Anonymous said...

Christer hyvä, nyt et ymmärtänyt ollenkaan pointtia. Pitää siis vääntää mallia rautalangasta. Montako beetakaroteenipilleriä ehti syödä mies, joka kuoli seuraavana päivänä tai seuraavalla viikolla kokeen alettua? Hänethän laskettiin beetakaroteenin tappamaksi. Eivät kaikki, varsinkaan tutkimuksen alkumetreillä kuolleet pysyneet mukana kuutta vuotta. Kuolleille on vähän vaikea syöttää pillereitä.

Kirjallisuutta lukemalla et löydä vastausta kysymykseeni, koska tutkijat eivät ole halunneet sitä kertoa. Ainoa keino saada asiaan selvyys on kysyä itse tutkijoilta.

Anonymous said...

TV-dokumentissa kerrottiin vitamiineista enintään puoli totuutta, jos sitäkään. Kannattaa lukea, mitä uusi katsaus kertoo E-vitamiinin merkityksestä tulehdukseen. Katsauksesta saa ihan päinvastaisen käsityksen kuin TV_dokumentista

http://www.ncbi.nlm.nih.gov/entrez/query.fcgi?cmd=Retrieve&db=pubmed&dopt=Abstract&list_uids=16011463&query_hl=21

Anonymous said...

Kiusaan ny vielä hiukan Christeriä, kun hän kerran itse otti tämän SETTI:n esille:

Montako beetakaroteenipilleriä ehti syödä se ensimmäinen mies, jonka kuolema pantiin beetakaroteenin piikkiin?

Vastaus ei löydy kirjallisuutta lukemalla. Ainoa mahdollisuus on kysyä niiltä, joiden hallussa ovat tutkimusprotokollat KTL:ssa. Albanes tuskin tietää. Epäilen, ette saa koskaan keneltäkään vastausta, koska he eivät halua tätä juttua paljastaa, sehän kaataisi koko SETTIn uskottavuuden.

Jep, tähän asiaan palataan vielä... Ensin pitää ottaa lisää selvää näistä asioista. Kiitos kaikista kommentteista!

Seuraava Christerin Ravintouutinen (No. 3) ilmestyy joulukuun lopussa vuonna 2005.