

Ovatko professorit aina oikeassa?

MINUT TUNNETAAN terveysalalla pitkälti kritiikeistäni toisinajattelijoiden esittämiä väitteitä kohtaan. Tunnetuimpana esimerkkinä on Antti Heikkilän tekstejä koskeva arviointi. Kuitenkaan kaikki kritiikkini ei kohdistu toisinajattelijoihin, vaan olen tehnyt pyynnöstä faktantarkastuksia yrityksille ja tietokirjailijoille. Olen käsitellyt blogissani myös tunnustettujen asiantuntijoiden kyseenalaisia väitteitä, ja myös palautteeni Duodecimin Terveyskirjaston ja Käypä hoidon artikkeleista ovat johtaneet jatkotoimiin.

Eräs ravitsemustieteellinen mielenkiinnon kohteeni on aminohappo nimeltä glysiini. Kokeellisissa tutkimuksissa glysiini suojaa koe-eläimiä tulehdussairauksilta ja on pidentänyt niiden elinikää. Tiettyjen ruokien sisältämässä kollageeniproteiinissa on erittäin runsaasti glysiiniä ja tutkimuksissa kollageenikin on tuottanut koe-eläimille samankaltaisia terveyshyötyjä kuin glysiini. Olenkin pohtinut, saattaisiko glysiinillä tai kollageenilla olla jonkinlaista virkaa ihmistenkin terveyden edistämisessä.

Kun kollageeniproteiinista hakee tietoa kotimaisista aikakauslehdistä, asiayhteytenä on tavallisimmin kollageenin vaikutus ihon terveyteen. Jutuissa haastateltujen kahden professorin näkökulma on kuitenkin ollut selkeän kielteinen:

”Tieteen näkökulmasta kollageenin lisääminen elintarvikkeisiin missä tahansa muodossa on turhaa.”

”Hajottamisen jälkeen valmiste ei enää palaudu takaisin kollageeniksi eli luvutut terveysvaikutukset eivät ole mahdollisia.”

”Asiantuntijan mukaan ruokaan tai juomaan lisätty kollageeni ei imeydy elimistöön.”

”Asiantuntijan mukaan lisäravinteesta ei ole hyötyä.”

Asiantuntijoiden näkemys näyttää olevan, että kollageeni pilkkoutuu ruoansulatuksessa pienemmiksi osiksi, joten sen syömisellä ei voisi olla vaikutusta terveyteen.

Kuluttaja-lehden artikkelissa todetaan, että jutun asiantuntijalle esitettiin hänen kantaansa kyseenalaistavia tutkimustuloksia, mutta hän ei halunnut arvioida niitä vaan pysyi omassa kannassaan.

Päätin itse yrittää arvioida kollageenin vaikutuksia. Löysin tieteellisellä haulla 26 satunnaistettua lume-kontrolloitua tutkimusta kollageenin tai sitä sisältävien ravintolisien vaikutuksista ihoon. Aineistot olivat menetelmiltään ja tuloksiltaan vaihtelevia, joskin useimmissa niistä kollageenin raportoitiin vaikuttavan suotuisasti ihoon. Tänä vuonna julkaistiin myöskin meta-analyysi 19 tutkimuksesta käsittäen 1125 koehenkilöä. Kollageenilisän raportoitiin vaikuttavan suotuisasti ihon kosteuteen, ryppyihin ja elastisuuteen.

Kokeellisissa tutkimuksissa glysiinin tai kollageenin runsaampi saanti näytti usein lisäävän solujen tai elimistön kollageenin synteesiä. Erään kirjallisuuskatsauksen mukaan vaikutus saattaisi liittyä siihen, että elimistö syntetisoi vain välttämättömän määrän glysiiniä, mutta runsaampi saanti ravinnosta voisi lisätä kollageenin tuotantoa kehossa.

Otin tämän jälkeen kyseisiin asiantuntijoina toimineisiin professoreihin yhteyttä. Yksi ei vastannut, ja toinen kehotti olemaan yhteydessä muihin asiantuntijoihin.

Tilanne on mielenkiintoinen. Ovatko kyseiset asiantuntijaprofessorit väärässä? En tiedä, mutta uskoisin että lopullinen totuus aiheesta sisältää enemmän nyansseja kuin heidän jyrkissä lausunnoissaan tulee ilmi. Aion jatkaa aiheeseen paneutumista ennen kuin teen lopulliset johtopäätökseni siitä.

Vladimir Heiskanen on hammaslääketieteen kandidaatti, joka tunnetaan mm. ravitsemus- ja lääketieteellisiä pohdintoja sisältävästä Valtsun terveysblogista (valtsuhealth.blogspot.com).