Aleksis K – viikonvaihde 30.03.2002

Karkkipäiviä

Pieni toivomus tiedemiehille: yrittäkää nyt lopultakin päättää, mikä on terveellistä ja mikä ei. Nykyisin suunnilleen joka toinen viikko kerrotaan, että punaviini tai mikä milloinkin estää sydänhalvaukset ja muut taudit. Joka toinen viikko taas väitetään, ettei se niin olekaan, vaan punaviini tai mikä milloinkin on pahasta aina. Jos sydäntaudilta pelastuukin, maksa poksahtaa. Tai päinvastoin. Ellei kunnollista ratkaisua saada, todennäköisin sairaus on tuurijuoppous.

Muistaakseni tammikuussa viina ehkäisi myös dementiaa. Vanha kaverini Yrjö, 79, kokeili juttua käytännössä ja tosi oli: se toimi. Ykältä katosi muisti jo vajaan pullollisen kulutuksella, paljon ennen kuin dementia ehti iskeä. Asiaa vielä paransi se, ettei Yrjö siinä kunnossa pystynyt katsomaan televisiota, joka helmikuisen tutkimuksen mukaan puolestaan aiheuttaa dementiaa.

Jos näihin tuloksiin voisi luottaa, ykäkuuri olisi oivallinen keino dementian välttämiseksi. Valitettavasti nuokin tulokset on sittemmin ehditty dementoida eli kumota. Viina ei pelastakaan muistin heikkenemiseltä eikä televisio sitä heikennä.

Näin pääsiäisen aikaan olisi ajankohtaista tietää ainakin se, kohottavatko kananmunat kolesterolia ja suola verenpainetta. Näistäkin molemmista on liikkeellä ainakin kahdenlaista tietoa. Yhtä epäselvää on se, vaikuttavatko funktionaaliset elintarvikkeet siten kuin sanotaan, vai ovatko ne pelkkää humpuukia.

Jos tiedemiesten on tosiaan mahdotonta päästä yksimielisyyteen elämäntapojen terveellisyydestä, ehdotan otettavaksi käyttöön vuorottelua. Sovitaan vaikka sillä tavalla, että mitä yksimielisempiä tutkijat ovat jonkin asian epäterveellisyydestä, sitä useammin se on kiellettyä. Idea on sama kuin lasten karkkipäivässä.

Siis esimerkiksi tupakka voi olla pannassa 11 kuukautta vuodessa, mutta joulukuussa saa röyhyttää. Lenkkimakkara sallittakoon kolmena kesäkuukautena ja läskisoosi sydäntalven pakkasilla. Kananmunia voisi syödä vaikka joka kolmas kuukausi, punaviiniä litkiä parillisina kuukausina ja valkoviiniä parittomina. Vihannesten ja hedelmien syöminen on tietysti pakollista aina.

Televisio voitaneen määritellä dementianlähteeksi ohjelmakohtaisesti: siis esimerkiksi Voitto kotiin ja Salatut elämät aiheuttavat dementiaa, kun taas Seitsemän uutiset, Pikku kakkonen ja Giljotiini parantavat siitä. Jokainen voi itse itselleen valita sopivan tasapainoisen ohjelmaprofiilin. Sille ei tosin voitane mitään, että ohjelma kuin ohjelma saattaa aiheuttaa aggressiivisuutta.

Tällaisten terveysaikataulujen omaksuminen varmaan kestää aikansa, mutta kun ne lopulta opittaan, onpahan ainakin jokin varmuus siitä, mitä milloinkin saa tehdä ja mitä ei. Vaikka siinä riskejä jääkin, parempi niin kuin jatkuvassa epävarmuudessa.

Artikkelin lähde Kaleva