



VALTSUN TUOLISSA

Punavalohoito: tieteen läpimurto vai taas uutta hömppää?

BIOLOGIASSA JA LÄÄKETIETEESSÄ ajatellaan tavallisesti, että näkyvä valo vaikuttaa ihmisiin silmien kautta ja sen avulla voidaan säädellä vireystilaa ja vuorokausirytmää. Näkyvän valon vaikutusten kuitenkin ajatellaan loppuvan tähän.

Vuosikymmen sitten Valkee-korvalolamppu herätti laajaa huomiota väitteillä, että silmien lisäksi myös aivokudos voisi aistia valoa niiden sisältämien valoherkkien opsiiniproteiinien kautta. Korvalolamppuja markkinoitiin kaamosmasennukseen ja masennukseen, mutta tutkimukset eivät onnistuneet osoittamaan hoidosta hyötyä. Korvalolofirman kova maine laski kuin lehmän häntä sille myönnetyn Huhuaa-palkinnon ja useiden kriittisten lehtijuttujen myötä. Firma ajautui vuonna 2021 konkurssiin.

Viime vuosina luontaisterveysvaikuttajien ja biohakereiden keskuudessa on noussut esiin uusi hoitomuoto nimeltä punavalohoito. Sitä markkinoidaan muun muassa testosteronin nostoon, liikunnasta palautumiseen, ihon kunnon parantamiseen ja kiputilojen hoitoon. Markkinoidut tuotteet ovat yksinkertaisia, suunnattuja LED-valaisimia, joista tulee näkyvää punaista valoa tai näkymätöntä lähi-infrapunavaloa.

Toisin kuin korvalolamppujen kohdalla, uskon itse että punavalohoidossa on järkeä, kunhan jätetään tärkeimmät siihen liittyvät markkinointiväitteet sivuun. Olen seurannut aihetta läheltä jo vuosikymmenen ja julkaissut aiheesta vertaisarvioituja kirjallisuuskatsauksia vapaa-ajan harrasteenani.

Korvalaloista julkaistiin kaikkiaan kymmenkunta tieteellistä artikkelia. Se sai 2010-luvun alussa huomattavaa optimistista mediahuomiota jo ennen kuin aiheesta oli juuri minkäänlaista uskottavaa tutkimusnäyttöä. Entäpä minkä verran punavalohoidosta on näyttöä?

Punavalohoidosta on julkaistu kaikkiaan noin 6000 lääketieteellistä tutkimusartikkelia. Tähän sisältyy yli

tuhat satunnaistettua tutkimusta joista suurin osa on lumekontrolloituja. Hoitoa on tutkittu 70 eri maassa yhteensä noin 250 lääketieteelliseen hoitoaiheeseen (mm. Alzheimerin tauti, nivelrikkokipu, suun limakalvotulehdus, kaljuuntuminen). Tulokset ovat olleet monelta osin lupaavia ja näyttöä on arvioitu suotuisasti myös systemoiduissa kirjallisuuskatsauksissa. Tiedekirjallisuudessa punavalohoidon virallinen nimi on ”photobiomodulation”.

Vaikka akateemisessa kirjallisuudessa on jo valtava kokonaisuus tietoa punaisen valon mahdollisista biologisista ja lääketieteellisistä vaikutuksista, uutismediat ovat olleet toistaiseksi pidättyväisiä aiheen käsittelyn suhteen. Koulubiologiassa ei edelleenkään opeteta, että valolla saattaisi olla muita terveydelle merkittäviä vaikutuksia kuin silmien kautta tapahtuva vaikutus vireystilaan ja vuorokausirytmiiin.

Tämä pidättyväinen asenne saattaa osin johtua siitä, että olemme joutuneet oppimaan kantapään kautta, kuinka lääketieteellisistä läpimurroista ei vain kannata huudella ennenaikaisesti. Tällä hetkellä lääketiede on myös käymässä niin kutsuttua replikaatiokriisiä, jossa on tullut selväksi, että monet tunnetut tieteelliset löydökset ovatkin olleet liioiteltuja tai epätosia. Monet aiemmin käyttöön otetut lääketieteelliset hoidotkin todettu uudemmissa tutkimuksissa tehottomiksi (ks. medical reversal).

Kohtuullinen kriittisyys ja pidättyväisyys lieneekin täten 2020-luvun henkeen kuuluvaa. Tieto tarkentuu punavalonkin osalta vuosi vuodelta, ja mikäli punavalohoito tulee vielä lyömään itsensä läpi näinä vuosina, tiedämme että se on läpäissyt ennätysmäisen tiukan seulan.

VLADIMIR HEISKANEN