



"ההוכחה האחרונה"

מתן המלצות תזונתיות לקהל הרחב מחייב את נשי המקצוע לבדוק את המידע. זאת על מנת לא להמליץ לקהל הרחב לצרוך מוצר או מידע, שהוא במקרה הטוב לא מועיל ובמקרה הרע – מזיק.

מדי יום מתפרסמים בעולם אלפי מאמרים מדעיים. קהל הצרכנים מוקף ומוצף מידע, חלקו אמין וחלקו לא אבל אין לו מספיק כלים להחליט מה נכון ומה מוטעה. בעיה זו נכונה פי כמה בתחום התזונה בו אמנם לפי חוק אסור לכל אדם לקרוא לעצמו "תזונאי" או "דיאטן" אלא אם למד את המקצוע במוסד מוכר ועשה סטאג' בארץ- אך כל אחד יכול לתת עצות. הייתכן שהיום אנשים מאמינים למה שכתוב בעיתון – כאשר זה מתאים להם ואם חוזרים על משהו מספיק פעמים הוא הופך להיות נכון?

בהדרכת הרבות לסטודנטים אני שומעת את הביטויים: "ידוע ש...", "אומרים ש...", "ברור ש...". במקביל לתפוצתה של המדיה האלקטרונית, ביטויים אלה הפכו שכיחים יותר ויותר.

צריך לשאול תחילה למי ידוע? מי אמר? פעמים רבות השמועה מפיצה את עצמה ולא ברור מקור המידע השגוי. פעמים אחרות, אדם בעל מעמד בתחום מקצועי כלשהו, אומר (בביטחון וכריזמה) אמירה שאינה קשורה לתחום מקצועו. אבל – בזכות זה שהוא פרופסור, סומכים על ההמלצות הרפואיות שלו. רק שוכחים שהוא פרופסור לגיאופיזיקה ולא לתזונה.

קיימות גם אמירה המבוססת על חשיבה לוגית הסקתית: "ברור ש". למשל: אם בעלי החיים היונקים מפסיקים לינוק אחרי השלב הראשון בחייהם, "ברור ש"שתיית חלב מעבר לגיל הינקות- תגרום למחלות או לנזק עתידי, וגם אם עדיין לא הוכיחו, יוכיחו בעתיד". אלא – איליה וקוץ בה, פעמים רבות אין קשר בין חלקה הראשון המוכח של ההצהרה, לחלקה השני – בפרט אם מדובר בהשערה. כדוגמה אתן את הסיפור שהיה, או לא היה, על "החרא של הסוסים" (מתוך מאמר של ההסטוריון הבריטי סטיבן דייוויס): בסוף המאה התשע-עשרה, לאור הגידול העצום של לונדון והשימוש ההולך וגדל בכרכרות רתומות לסוסים, היה מי שחזה שעד 1950 יהיו רחובות לונדון קבורים תחת ערימת חרא, שעומקה גדול מקומת אדם ולא ניתן יהיה ללכת בהם. הסיפור בא להמחיש עד כמה הנסיון לתאר את העתיד כהתפתחות לינארית של ההווה הוא טפשי או במילים אחרות עד כמה העבר לא בהכרח מעיד על העתיד.

האם כל מחקר שמפורסם בעיתון מקצועי, טוב ככל שיהיה, מתאים כדי לצאת בהמלצה? התשובה כמובן שלילית. גם אם המחקר נחשב מדעי, עליו לעמוד בתנאים של איכות ובדירוג הוכחה גבוה.



מחקרים רפואיים ניתנים לחלוקה לפי סוגים, חלוקה שניתן לכנות "פירמידת ההוכחה" שבראשה המחקרים האמינים והמשכנעים ביותר ובתחתיתה – המחקרים שלא ניתן לתת המלצות בהתבסס עליהם בלבד.

ברוב המקרים מתחילים במחקרי מעבדה: בבעלי חיים או תרבויות תאים. לא היינו מעלים על דעתנו לאשר תרופה שניסו אותה רק על בעלי חיים או אפילו על מספר אנשים מצומצם, כך גם בתזונה, אין בהוכחה של פעילות במעבדה כדי לצאת בהמלצה או במסקנה.

פעמים רבות אנחנו מתבססים על מחקרי תצפית המתארים קשרים בין תופעות: סקרים, מחקרי חתך, ומחקרי מעקב בלי התערבות. מחקרים אלה מתארים את האוכלוסייה אך לא יוצרים שינוי. למשל: "ידוע שצריכת מוצרי חלב גורמת לשברים אוסטיאופורוטיים כי ביפן אוכלים מעט מוצרי חלב ויש פחות שברים אוסטיאופורוטיים". מסקנה כזו לא מתייחסת לכלל הגורמים האחרים, שהם אלה המשמעותיים בתצפית הזו: למשל: ליפנים מבנה גוף נמוך יותר ומוצק יותר, הנעליים המסורתיות הן נעליים שמחייבות גמישות של הקרסול, הן מגמישות אותו ובכך נמנעות נפילות.

מחקרי ההתערבות הם המחקרים היחידים שבהם נבדק האם שינוי משפיע. במחקרים אלה לוקחים שתי קבוצות אנשים שדומות במאפיינים שלהם. אחת הקבוצות מקבלת טיפול והשניה מקבלת טיפול שאין בו את החומר הנבדק (פלסבו). לדוגמא: מחקר שנערך ב-48 נערות מתבגרות בנות 11. קבוצה אחת קבלה 1200 מ"ג סידן ממוצרי חלב והשניה המשיכה לאכול את הדיאטה הרגילה שלה. לאחר שנה צפיפות העצם בעמוד השדרה עלתה יותר בקבוצה שקבלה מוצרי חלב.

במחקרים אלה בלבד ניתן לייחס את התוצאה לחומר הנבדק, באופן מבודד עד כמה שניתן, מגורמים אחרים. לכן נחשבים מחקרים אלה בראש "פירמידת ההוכחה". יהיה זה חוסר אחריות לצאת בהצהרות או המלצות לציבור, בהעדר מחקרים התערבותיים שמוכיחים השפעה.

בנתיים שפטו בעצמכם את המידע שאתם מקבלים. האם הוא מבוסס על מחקרים, אלו מחקרים, כמה אנשים היו במחקר, כמה כסף יעלה לכם לאמץ את ההמלצה ולכיסו של מי הוא ילך. אם לא מוזכרים פרטים חשובים אלה, התייחסו בחשדנות.

היעדר ספקנות עלול ליצור תמונת עולם הבנויה כולה מאגדות מניפולטיביות. יש מי שמרוויח הרבה מעולמות הבנויים מאגדות ומניפולציות. עבורם – הספקנות היא האויב המסוכן ביותר. דקארט חשב על זה קודם. אבל לא היו לו גוגל ופייסבוק.

* תודה ליעקב זנדמן על הפוסט: "חרא של סוסים".