

JAK MOCNE SĄ DOWODY NAUKOWE?

Poziomy dowodów w badaniach żywieniowych

Naukownicy zajmujący się żywieniem stosują różne modele badań w celu zbadania powiązań między żywieniem a zdrowiem. Jednak nie wszystkie rodzaje badań można wykorzystać do wyciągnięcia równie stanowczych wniosków. Zrozumienie różnych projektów oraz ich potencjalnych wad i ograniczeń jest ważne dla rozróżnienia między wiarygodnymi i mniej wiarygodnymi wynikami.



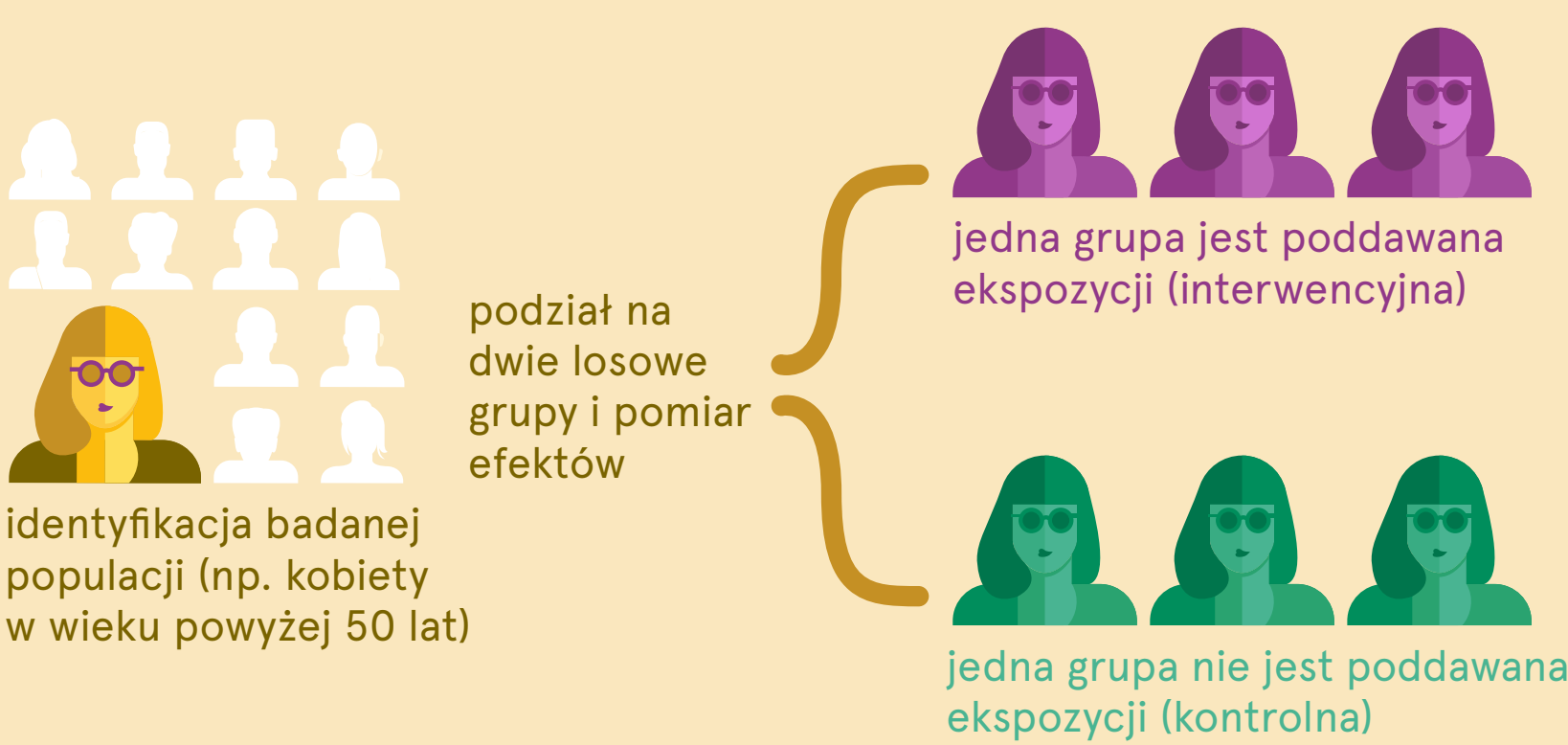
Systematyczne przeglądy i metaanalizy

Zbierz i podsumuj wszystkie istotne badania dotyczące konkretnego tematu i zmniejsz ryzyko stronniczości.



Jest to najsolidniejszy rodzaj dowodu.

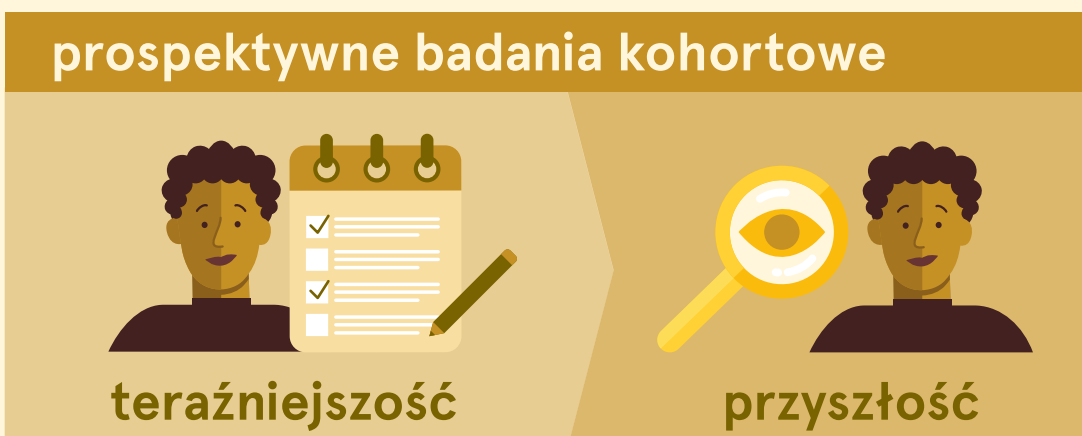
Randomizowane badania kontrolowane (RCT)



Badania te mogą udowodnić związek przyczynowy, ale należy pamiętać, aby nie uogólniać zbyt pochopnie. Często są one prowadzone przez krótki czas i badają tylko określone grupy populacji.

Badania obserwacyjne

Naukownicy wykorzystują te badania do identyfikowania korelacji i opracowywania hipotez do dalszego badania.



zbieranie danych od grupy osób, a następnie śledzenie ich w czasie w celu powiązania ich z wynikami zdrowotnymi



Badania te mogą zidentyfikować korelacje, ale nie związek przyczynowy. Gdy wiele dużych, wysokiej jakości badań obserwacyjnych potwierdza te same wnioski, dowody są mocniejsze.



spojrzenie w przeszłość osób cierpiących na daną chorobę i porównanie osób z chorobą i bez niej poprzez zebranie danych z ich przeszłości



jednoczesne gromadzenie informacji o potencjalnych narażeniach i wynikach

Badania na zwierzętach i komórkach

Efekty u ludzi i zwierząt nie zawsze są takie same.

Izolowane komórki w laboratorium zachowują się inaczej niż komórki w organizmie.



Zawsze pamiętaj o ograniczeniach badań na komórkach i zwierzętach.

Dykteryjki i studia przypadków

Doświadczenie lub opinia jednej osoby nie zapewnia obiektywnego obrazu.



Te dowody są zbyt słabe, aby wyciągnąć wnioski.