



Yaşlılarda Kolesterolle Depresyon Arasındaki İlişki

Özlem İkinci

Birçok insan yüksek kolesterolün kalp hastalıkları ve felç için büyük risk oluşturduğunu bilir. Daha önceki araştırmalarda belirli felç tiplerinin kişide depresyon gelişmesi riskine katkıda bulunduğu ve yaşlılarda kandaki normal değerlerin dışındaki lipit oranının depresyon riskini artırabileceği gösterilmiştir.

Fakat Fransız araştırmacıların *Biological Psychiatry* dergisinde yayımlanan çalışmalarındaki yeni bulgulara göre artan kolesterol ile depresyon arasındaki ilişki karmaşık olabilir. Araştırmacılar 7 yıl boyunca 65 yaş ve üstündeki kadın ve erkeklerden oluşan geniş bir grubun lipit seviyelerini ve depresyon belirtilerini incelediler.

Kadınlarda depresyonun kolesterolün iyi formu olan yüksek yoğunluklu lipoproteinlerin (HDL) düşük seviyede olması ile ilgili olduğunu buldular. Kolesterol seviyelerindeki bu olumsuz durum, damar sertliği riskini arttırarak felç dahil olmak üzere damar hastalıklarının görülme ihtimalini de arttırıyor.

Buna karşın yüksek depresyon riski bulunan erkeklerde kolesterolün kötü formu olan düşük yoğunluklu lipoproteinlerin (LDL) düşük seviyede olduğu tespit edildi. Bu durumun özellikle serotonin taşıyıcı genle ilişkili olarak, depresyona genetik yatkınlığı olan erkekler için doğru olduğu düşünülüyor.

Düşük seviyedeki LDL, erkekleri kalp damar hastalıklarından ve felçten koruyor gibi görünse de bu çalışmayla bu durumun erkeklerin zihinsel sağlığı için yüksek risk oluşturduğu gösterildi.

Çalışmanın yazarı Dr. Marie-Laure Ancelin'e göre sonuçlar yaşlılarda normal değerler dışındaki lipit seviyelerinin klinik takibinin depresyon riskini azaltabileceğini fakat cinsiyete göre farklı tedavi uygulanması gerektiğini gösteriyor.

Biological Psychiatry dergisinin editörü Dr. John Krystal de bu yeni verilerle, hastaların kolesterol seviyelerinin diyet ve tedavi ile birlikte dikkatli bir şekilde izlenmeleri ve düzenlenmeleri gerektiği sonucuna vardıklarını belirtiyor.

Ormanlar Şifa Kaynağı

İlay Çelik

Metla'daki Fin Orman Araştırma Enstitüsü'nden Dr. Eeva Karjalainen birçok insanın doğal ortamlarda rahatladığını ve kendini daha iyi hissettiğini ancak çoğu insanın doğanın iyileştirici etkilerinin bilimsel temelleri olduğundan haberi olmadığını söylüyor.

Ormanlar ve diğer doğal yeşil alanlar stresi azaltabilir, moral düzeltici olabilir, kızgınlığı ve saldırganlığı azaltabilir ve genel olarak mutluluğu artırabilir. Ormanlık alanlara gitmek ayrıca kanser

hücrelerini yok eden doğal öldürücü hücrelerin sayısını ve etkinliğini artırarak bağışıklık sistemimizi de geliştirebilir.

Birçok çalışma, stresli ve konsantrasyon gerektiren durumlardan sonra insanların şehir ortamına göre doğal ortamlarda çok daha çabuk toparlandığını gösteriyor. Tansiyon, kalp ritmi, kas gerginliği ve stres hormonlarının seviyesi doğal ortamlarda daha hızlı bir düşüş gösteriyor. Yeşil ortamlarda depresyon, kızgınlık ve saldırganlık azalıyor, böyle ortamlarda oynayan çocuklardaki dikkat eksikliği ve hiperaktivite bozukluğu belirtilerinde azalma görülüyor.

Zihinsel ve duygusal iyileşme bir yana, en yaygın olarak reçete edilen ilaçların yarısından fazlası doğadan elde edilen maddeler içeriyor. Örneğin yumurtalık ve göğüs kanserine karşı kullanılan Taxol porsuk ağacından, diş çürüklerini engelleyebilen Xylitol ağaç kabuğundan elde ediliyor.

Seul'de 23-28 Ağustos 2010 tarihleri arasında gerçekleştirilecek olan IUFRO (Uluslararası Orman Araştırma Kurumları Birliği) 23. Dünya Ormanlık Kongresi'nde ormanların sağlığa faydalarıyla ilgili bir oturum düzenleyecek olan Dr. Karjalainen "Şehirlerdeki yeşil alanları ve ağaçları korumak insanların stresten arınmasına, sağlıklı kalmasına ve hastalıkların iyileşmesine katkı sağlamak açısından çok önemli. Ayrıca bunun insanların çalışma kapasitesini artırmak ve sağlık masraflarını azaltmak gibi maddi getirileri de var." diyor.

