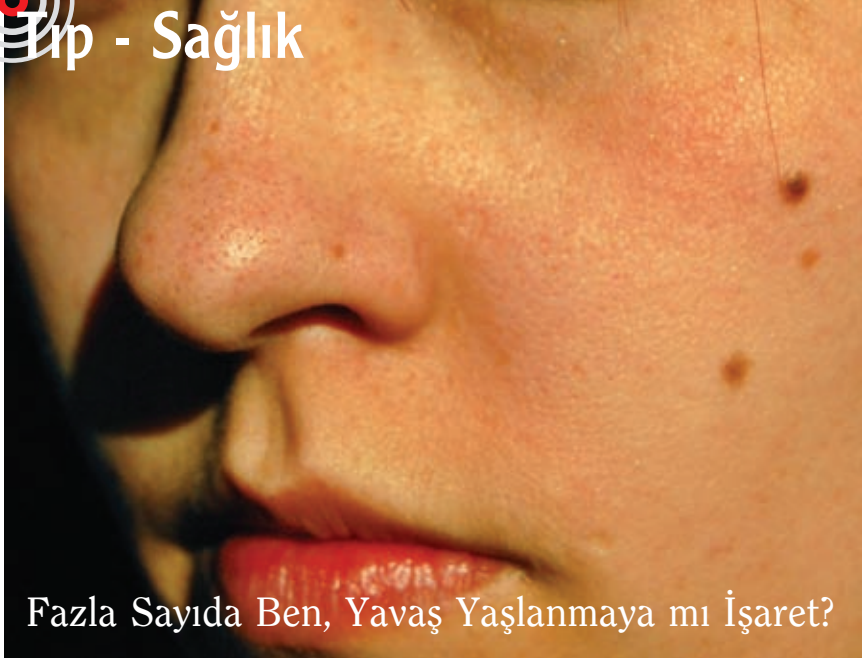




İp - Sağlık



Fazla Sayıda Ben, Yavaş Yaşlanmaya mı İşaret?

Derisinde fazla sayıda bene sahip olanların cilt kanserine yakalanma olasılığı, diğer kişilerden fazla olabilir; ancak madalyonun bir yüzü daha var. Kings College London araştırmacıları, fazla sayıda bene sahip kişilerin, yaşlanma ve etkilerine karşı koymada, az bene sahip kişilere kıyasla başarılı olacaklarına ilişkin önemli bulgular elde ettiklerini duyuruyorlar. Çoğunluğu çocuklukta ortaya çıkan ve

sayıları kişiden kişiye değişen benlerin bir kısmının, orta yaştan başlayarak yavaş yavaş kaybolduğunu biliyoruz. (Daha sonra ortaya çıkan benler de var tabii.) Beyaz tenli insanlarda ortalama ben sayısı 30; ama bunun 400'e bile çıktığı oluyor. Ne bu sayısal farkın nedeni, ne de benlerin işlevleri biliniyor. Kings College araştırmacılarıysa, benlerin yaşla birlikte kaybolduğu gerçeğinden yola çıkarak, ben sayısıyla

hücre kromozomlarındaki telomer uzunluğu arasındaki ilişkiyi incelemişler. Telomerler, bütün hücrelerde kromozom uçlarında yer alan ve bu uçların korunması, kopyalanması ve sağlamlaştırılmasında yardımcı işlev gören DNA yığınları; tıpkı ayakkabı bağlarının uçlarında yer alan plastik parçalar gibi. Bilim dünyasının ilgisini uzun süredir çeken bir özellikleri de, yaşla birlikte kısaltmaları. İkizlerle yapılan ve 1800 çocuğu kapsayan çalışma sonuçlarına göre, ben sayısı 100'ün üzerinde olan kişilerde telomerler, sayının 25'in altında olduğu kişilere göre daha uzun. Ekibin lideri Veronique Bataille'a göre, "sonuçlar çok heyecan verici. Çünkü ilk kez, ben sayısı fazla olan ve cilt kanseri bakımından diğerlerinden daha yüksek risk grubunda bulunan kişilerin, bir yandan da yaşlanma hızı bakımından avantajlı olduğunu görüyoruz." Bu, kalp hastalıkları ya da kemik erimesi gibi yaşlanmaya bağlı hastalıklara yakalanma oranının da düşük olabileceği anlamına geliyor. Ancak elbette, bundan emin olmak için daha fazla sayıda araştırmaya gereksinim var.

BBC News, 11 Temmuz 2007

Yüksek Tansiyona Bitter Çikolata

Süpermarket raflarında bütün albenileriyle duran cips paketlerine çoğunlukla ağzımızın suyu akararak bakıyor, sonra da "zaten tadı güzel olan herşey zararlı" gibi bir genellemeyle yaşamınız birden kararıyorsa, Alman araştırmacıların

size bir müjdesi var; her gün yenecek küçük miktarlardaki bitter çikolatanın, kilo

alımına neden olmadan kan basıncını düşürdüğünü söylüyorlar. Çikolata gibi kakao bakımından zengin yiyeceklerin kalp açısından bazı avantajlar taşıdığı bilgisi yeni değil. Ancak sorun, bu yiyeceklerin içerdiği şeker, yağ ve kalorilerin, kolaylıkla avantajı dezavantaja dönüştürebilecek olması. Bu sorun yeni çalışmayla bertaraf edilmiş değil elbette. Ama en azından anlaşılıyor ki, düzenli olarak günde yalnızca 30 kalorilik bitter çikolata yemek, herhangi bir yan etki ortaya çıkarmaksızın kan basıncını düşürebiliyor. Bitter çikolatanın özelliği, beyaz çikolatada bulunmayan ve sağlık açısından yararlı olduğu düşünülen kimyasallar (polifenoller) içermesi. Yaşları 56-73 arasında değişen yüksek tansiyonlu kişilerle yapılan yeni çalışmanın sonuçları, önerilen miktarda bitter çikolatayı düzenli olarak tüketenlerde 18 hafta sonunda büyük tansiyon değerlerinin ortalama

0,4; küçük tansiyon değerlerininse 0,2 kadar düştüğünü gösteriyor. "Belki çok büyük bir düşüş değil" diyor araştırmacılar; "ancak popülasyon bazında düşünüldüğünde, bu düşüşü herkesin yaşaması, istatistik olarak kalp-damar hastalıkları sonucu gerçekleşen ölüm oranının % 5 azalması demek." Araştırmacılar, yine de ölçüyü kaçırmama gerekliliği konusunda uyarıda bulunuyor, ayrıca bu etkinin tek başına hiç birşey ifade etmeyeceğini, sonucun yaşam biçimiyle de yakın ilişkide olduğunu vurguluyorlar. Sonuçta, araştırmacının özü "ye yiyebildiğin kadar" değil. Sonuçlara fazla sevindiyseniz de hemen belirtelim, önerilen 'doz', yani yaklaşık 30 kaloriye karşılık geleni, alt tarafı 7 gram! Artık ikiye mi bölersiniz, üçe mi, size kalmış...

Scientific American.com, 3 Temmuz 2007

