



Yaşamın Değerini Bilmek...

Yaşlılık, hastalıklarla öylesine özdeşleştirilmiştir ki, çoğumuz yaşlı ve sağlıklı biriyle karşılaştığımızda o kişinin yaşını hiç göstermediğini düşünürüz. Neden bazı insanlar uzun ve sağlıklı bir yaşam sürdürürken bazılarının yaşamı hastalıklarla dolu geçer? Sağlıkla ilgili konularda kalıtımın payı yadsınamaz; ancak, beslenme biçimi, süregelen hastalıklar, spor yapmak ya da yapmamak, stres ve stresle başa çıkma becerilerimiz de sağlığımızı önemli ölçüde etkiler.

BUGÜN 73 yaşında olan Roy Walford, 1981 yılında, “kalori kısıtlaması” denen özel bir beslenme rejimine başlamış. Buna göre, besinlerden aldığı günlük kalori miktarını 1500-1800 kaloriye indiren ve en çok yüzde 15 yağ ve yüzde 25 protein içeren bir diyet uyguluyor. Bu biçimde beslenerek yaşam süresini uzatmayı amaçlıyor. Amerikalı bir gerontolog (yaşlanma uzmanı) olan Walford, fareler ve balıklar üzerinde yaptığı deneylerde, kalori kısıtlamasının bu hayvanların ömrünü uzattığını gözlemiş, 17 yıldan beri de bu yöntemi kendi üzerinde deniyor. Deney, başarıyla tamamlanırsa, 2065 yılında bitecek. Böylece, 1925 doğumlu olan Walford, kalori kısıtlaması uygulayarak insan ömrünün 140 yıla çıkartılabileceğini kanıtlamış olacak. Walford’un diyetinin bir başka özelliği daha var: Diyetin B₆, E ve C vitaminleri ile selenyum ve betakaroten gibi antioksidanları normalden fazla miktarlarda içeriyor olması. Antioksidanlar, yaşlanmaya yol açtığı düşünülen serbest radikallerin aktivitesini düzenliyor.

Walford, kalori kısıtlamasının yanı sıra, düzenli bir biçimde spor da yapıyor. Spor yapmanın, ömrünü uzatmayacak olsa da sağlığını korumasına ve “ikincil yaşlanma”nın etkilerinden korunmasına yardım ettiğini söylüyor.

İkincil Yaşlanma

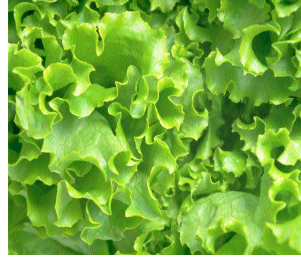
Yaşlanmadan söz ederken, genellikle ilerleyen yaşa bağlı bedensel ve davranışsal değişiklikleri anlatmak isteriz. Yaşımız ilerledikçe, bedenimizin çevredeki değişikliklere uyum sağlama yetisi de azalmaya başlar. Ancak bütün “azalmalar” normal yaşlanmaya, yani bilim adamlarınca “birincil yaşlanma” olarak adlandırılan sürece bağlı olarak gerçekleşmez. Birincil yaşlanma, yaşam boyunca süren ve canlıların genetik programı sonucu ortaya çıkan yaşlanma sürecine verilen addır. Birincil yaşlanma, yaşamın ilk yıllarında başlar, ancak uzun bir süre kendisini belli etmez. Genellikle orta yaşlarda, saç tellerinin incelik beyazlaşması, ellerdeki lekeler, hareketlerin yavaşlaması, görüşün ve duyuşun zayıflaması gibi işaretlerle kendisini gösterir. Birincil yaşlanma, bedenimizin sıcaklık



değişimlerine uyum sağlamasını ve bağışıklık sistemimizin hastalıklarla savaşımını zayıflatır. Hücrelerimizdeki DNA’nın kendi kendini yenileme süreci de yavaşlar. Aslında birincil yaşlanma, bedenimizdeki bütün sistemleri etkiler. Bu etki, gerçekleştirilecek olan etkinlik birden fazla sistemin bir arada çalışmasını gerektirdiğinde daha belirgindir.

İkincil yaşlanma adı verilen süreçse, geçirdiğimiz hastalıklar ve bedenimizi kötü kullanmaya bağlı olarak, yine yaşam boyunca gelişen bir süreçtir. Bu alanda yapılan araştırmalar çoğaldıkça, önceden birincil yaşlanmaya bağlı olarak ortaya çıktığı düşünülen bazı değişikliklerin, aslında ikincil yaşlanmanın sonucu olduğu anlaşılıyor. Örneğin, eskiden derideki kırışıklıkların, yaşlanmanın “doğal” sonucu olduğu düşünülürdü. Ancak, artık bu kırışıklıkların çoğunun, güneş ışınlarının neden olduğu ikincil yaşlanmaya bağlı olduğunu biliyoruz. Kandaki şeker oranıyla baş edememenin de yaşlılığın doğal bir sonucu olduğu düşünülüyordu. Ancak, spor yapan normal ağırlıktaki yaşlı bireylerin, kan şekeriyle genç atletler kadar iyi baş edebildikleri gözlemlendi.

Bedenimizi kötü kullanmak, onun bütün sistemlerini etkiler. Az hareket etmek, kaslarımızın güçsüzleşmesine ve eklemlerimizin sertleşmesine yol



açar. Birçok kişi, zararlı olduğunu ya da kendisine uygun olmadığını düşündüğü için spor yapmaktan kaçınır. Ancak, bedenimizi gerekenden az kullanmak hastalıklarla yakından ilgilidir, üstelik bu, ikincil yaşlanmanın da nedenlerinden biridir. Sigara, alkol, şişmanlık ve yetersiz beslenme de ikincil yaşlanmanın dostları arasındadır. İkincil yaşlanmanın bu kadar belirgin olmayan nedenleri de vardır: Örneğin, işitme bozukluğu, belli bir düzeye kadar birincil yaşlanmaya bağlıdır; ancak şiddetli seslere maruz kalmak da kişinin işitme kapasitesini azaltmaktadır. Günümüzde henüz birincil yaşlanmanın etkilerini önleyecek etkili bir yöntem geliştirilmiş değil. Ancak ikincil yaşlanmanın bazı etkilerini azaltmak, önlemek, hatta bazı durumlarda bunları tersine döndürmenin de olanaklı olduğu görünüyor.

Beslenme biçimimiz, alkol tüketimi, sigara alışkanlığı, hareketlilik-hareketsizlik, çevresel koşullar ve yaşamımızdaki stresin düzeyi sağlığımızı etkiler. Aslında bunların sağlığımızı önemli oranlarda etkilediğini birçoğumuz biliriz. Ancak, bu etkenlerin “görünmez” olduğunu; ve, birlikte çalıştıkları zaman yaptıkları etkinin, tek tek yapabilecekleri etkilerin toplamından daha fazla olabileceğini birçok kişi bilmez. Örneğin bir araştırmaya göre, asbestin yoğun olduğu bir ortamda çalışan kişiler, akciğer kanseri olmaya, asbeste maruz kalmayanlara göre 30 kat daha yatkındır. Sigara içme alışkanlığına sahip kişiler, kişiyi sigara içmeyen birine göre akciğer kanseri olmaya 10 kat daha yatkın kıldığı bilinmektedir. Ancak, hem asbestli ortamda çalışan hem de

sigara içme alışkanlığı olan bir kişi, sigara içmeyen ve asbeste maruz kalmayanlara göre akciğer kanserine yatkınlaşmaya 90 kat daha yatkındır.

Beslenmenin Önemi

İyi beslenmek, sağlıklı ve hastalıklara karşı dirençli olmamızı sağlar. Besinlerin farklı özelliklerinin sağlığımız, davranışlarımız ve esenliğimize katkıları yeni yeni anlaşılmalıdır. Bazı araştırmalar sonuçlarına göre, uzun süreli beslenme alışkanlıklarımız, ikincil yaşlanmaya bağlı hastalıklarla yakından ilgilidir. Yağ oranı fazla ve lifler bakımından zayıf besinlerle beslenmenin kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, şeker hastalığı ve birçok kanser türüne yatkınlığa yol açtığı artık herkes tarafından biliniyor. Özellikle, kuru bakliyat ve tahıllarda bulunan türden lifleri içermeyen beslenme alışkanlıklarının sağlığımıza etkisi birkaç yolla oluyor; araştırmalara göre lifli besinlerin diyetle katılması, toplam kolesterol ve trigliserit oranlarını düşürebiliyor.

Beslenme alışkanlıklarımızla ilgili önde gelen bir sorun da yüksek kolesterol olsa gerek. Hücrelerin işleyişi için yaşamsal önem taşıyan kolesterolün iki ana türü vardır: HDL (High-Density Lypoproteins), “iyi” kolesterol ve LDL (Low-Density Lypoproteins), “kötü” kolesterol. HDL, kolesterolü karaciğere doğru götürür; burada kolesterol kandan ayrıştırılarak sindirilir.

LDL ise, plakalar halinde birikerek atardamarları tıkar. Kalp ve damar hastalıklarından kaçınmanın anahtarının, bedendeki iyi ve kötü kolesterolün dengesini korumak olduğu söylenmektedir. Kandaki kolesterol seviyeleri ortalamamızın % 5 üzerinde olan 4000 orta yaşlı erkeğin katıldığı bir araştırmada, kandaki kolesterol seviyesini düşürmenin, kalp krizi riskini azalttığı bulunmuş. Ancak, kolesterolü azaltmanın sağlık üzerinde başka etkileri olup olmadığı bilinmiyor. Bu nedenle bazı araştırmacılar, yaşlı insanların kolesterol seviyelerini düzenlemek amacıyla geliştirilmiş ilaçları kullanırken dikkatli olunması gerektiğini söylüyorlar.

Beslenmeye bağlı diğer bir sorun da şişmanlıktır. Şişmanlığın yüksek tansiyon, kalp hastalıkları, inme, şeker hastalığı ve safrakesesi rahatsızlığıyla ilgili olduğu biliniyor. Şişmanlık, damar sertliğine yol açan etkenleri beraberinde getiriyor. Vücut ağırlığına göre yağ oranı fazla olan insanların kanlarındaki LDL ve trigliserit oranları da daha fazla oluyor. Şişmanlıkta bedenin kendi kolesterol üretimi de artıyor. Yüksek tansiyon da şişman insanlarda daha sık görülüyor. Ayrıca kilo alıp verdikçe kan basıncı da yükselip alçalıyor. Şişmanlık, kas ve yağ dokularının insüline direnç göstermesiyle de ilgili. Bu direnç, şeker hastalığı başlangıcının nedenlerinden biri olarak görülüyor. Bu tür şeker hastalığı, genellikle kişi normal ağırlığına dönmeye başladığında ortadan kayboluyor.



Spor, spor, spor...

Teknolojik gelişmeler, bir yandan insanların fiziksel işgücüne olan ihtiyacı azaltırken, bir yandan da günlük yaşantımızda yürümeyi gerektirecek durumları ortadan kaldırıyor. Profesyonel sporların popülerleşmesi, bizleri spor yapan değil, spor izleyen bireyler durumuna getiriyor.

Ancak, düzenli olarak fiziksel egzersiz yapmanın, yaşlanmanın ve güçten düşmenin baş düşmanı olduğu da bir gerçek. 1968 yılında yapılan bir araştırmada, sağlıklı ve genç erkek denekler üç hafta boyunca yataкта yatırılmışlar. Üçüncü haftanın sonunda deneklerin maksimum soluk alıp verme kapasitelerinde ve oksijen tüketimlerinde % 30, kalp ritimlerindeyse % 26 düşüş gözlenmiş. Üç hafta yataкта yatıktan sonra ortaya çıkan bu düşüşlerin yaklaşık 30 yıllık “yaşlanma” sonucu ortaya çıkacak değişimlere özdeş olduğu söyleniyor. (Hemen belirtelim, deneklere zarar verebilecek bu tür araştırmalar artık yapılmıyor!)

Yine araştırma sonuçlarına göre, yaşları kaç olursa olsun, günlük yaşamlarında fazla hareket etmeyen bireyler, spor yapmaya başlayınca kendilerini daha iyi hissetmeye başlıyorlar. Spor yapmanın psikolojik yararlarının yanı sıra, kalp ve damar hastalıklarını önleyici yararlı etkileri de var. Bunlar, yaşlanmayla birlikte ortaya çıkan bilişsel fonksiyonlardaki (bellek, algı vb.) azalmaların da ertelenmesine yol açıyor. Egzersizlerden yararlanmanın yaşının olmadığı söylense de yapılacak egzersiz türü konusunda az da olsa bazı kısıtlamalar söz konusu. En iyisi, spor yapmaya başlamadan önce konuyla ilgili bir uzmana danışmak.

Stres ve Stresle Başa Çıkma Yolları

“Stres” sözcüğü, hoş gitmeyen ya da tehdit olarak algılanan uyarıcılara karşı fizyolojik ya da psikolojik tepkileri karşılar, bu tepkilere verilen addır. Stres kaynağı durumlar, bir kayba işaret eden, yaşam biçimimizi tehdit eden ya da düşünce sistemimize saldıran uyarıcılardır. Bu tür uyarıcılar, eşini kaybetme, mutsuz bir evlilik ya da gelecek ko-



nusundaki kaygılardan tutun, yağmurlu bir günde eve dönecek araç bulamama ya kadar, pek çok biçime bürünebilir.

Stres içinde yaşamanın, başı sıkışık sistemini olumsuz olarak etkilediği ve kalp krizi, şeker hastalığı, yüksek tansiyon, solunum yetersizliği ve ülser gibi hastalıklarla da ilişkili olduğu bilinmektedir. Ancak, yaşanan stresin sağlığımızı ne kadar etkileyeceği konusunda, söz konusu durumun kişi tarafından ne kadar tehdit edici ve kontrol dışı olarak algılandığı, olayın kendi doğasından daha belirleyicidir. En önemlisi de insanların karşılaştıkları stresli durum üzerinde kendilerini ne kadar kontrol sahibi hissettikleridir. Yaşantılarını yönlendirebilmek, olayları önceden tahmin edebilmek, insanların kendilerini bu olaylar karşısında daha güçlü hissetmelerini sağlar. Ancak, olaylar üzerinde kontrol sahibi olmanın sonuçları, her zaman da olumlu olmayabilir. Kişi, kontrol edebileceği ve sonucundan sorumlu olduğu durumla baş etmek için gerekli becerilere sahip değilse bu, içinde bulunulan durumu daha da zorlaştırır.

Stresli durumlarda stresi yenmek için seçtiğimiz yollar, yaşadığımız sıkıntının sağlığımızı ne kadar etkilediğini de belirler. Stresi yenme “yolları” derken, stres yaratan durumları yenmeye yarayan davranış ve düşünceleri kastediyoruz. İnsanlar arasında stresi yenme tarzları bakımından büyük farklılıklar gözlenmektedir. Bu konuda bireysel farklılıklar olduğu gibi yaşa bağlı olarak gözlenen farklılıklar da vardır. 30’lu ve 40’lı yaşlarda insanlar, stresin kaynağı olan duruma odaklanarak problem çözme davranışına girerlerken; 60’lı yaşlardan sonra, böylesi durumlarda kendi duygularına odaklanmaktadır: Bazen hiçbir şey olmamış gibi dav-

ranmakta, bazen de durumu farklı ve daha olumlu bir biçimde yeniden yorumlamaktadırlar.

Orta yaşlılardan ve gençlerden oluşan iki ayrı yaş grubuyla yapılan bir araştırmada, araştırmaya katılan tüm bireylerin yaklaşık beşte ikisinin, yaşamları “stres dolu” olsa da, buna çok az önem verdikleri ve yeni deneyimlere açık oldukları gözlenmiş. Genç yaş grubu arasında, kadınların stresli durumlardan

güç aldıkları, erkeklerinse kendilerini yenilmiş hissettikleri bulunmuş. İlerleyen yaşlardaysa bu durumun tersine döndüğü; orta yaşlı erkeklerin böylesi durumlardan güç aldığı, kadınlarına kendilerini yenilmiş hissettikleri gözlenmiş. Bu araştırmada ayrıca, bütün yaş gruplarından bazı insanların, stresten çok fazla yakındığı görülmüş. Bu insanların, stresi çok az yaşasalar bile, sürekli olarak bu durumdan söz ettikleri ve bunu yaşantılarının her alanına yansıtıtları gözlenmiş.

Sağlığımız, yaşamın kontrol edemediğimiz ya da doğru bir biçimde kontrol edemediğimiz diğer yönlerinden de etkilenir. Örneğin, günümüzde kent yaşantısı, hava ve gürültü kirliliği, kalabalık ve toplumsal izolasyonla neredeyse özdeşleşmiş gibidir. Ancak bunların varlığı, bizim sağlığımıza önem vermeyeceğimiz anlamına gelmemelidir.

Sigara içmemek, dengeli ve düzenli beslenmek ve düzenli olarak fiziksel egzersiz yapmak uzun ve sağlıklı bir yaşam için gereklidir. Bugün, kalori kısıtlaması yoluyla canlıların ömrünün uzatılmasıyla ilgili çalışmalar da sürdürülüyor. Kalori kısıtlaması primatlar üzerinde denenedursun, Roy Walford’un izinden giden pek çok kişi, bunu bir yaşam biçimi haline getirmeye çalışıyor. Walford’un kalori kısıtlaması yöntemini anlatan iki kitabı bulunuyor.

İnternet ağı üzerinde de kalori kısıtlaması ile ilgili pek çok siteye rastlamak mümkün. Ancak belki de asıl önemli olan, yaşamımıza birkaç yıl daha eklemek değil de onu sağlık ve esenlik içinde geçirmektir.

Aslı Zülâl

Kaynaklar:
Pearlmuter, M. ve Hall, E., Adult Development and Aging, New-York,1992
<http://www.infinitefaculty.org/sci/cr/cr.htm>

