Her ne kadar nohut hasadı önemli bir adım olsa da üretilen bu baklagillerin tat özelliği ve güvenli olup olmadığı hâlâ araştırılıyor. Makalenin ilk yazarı Jessica Atkin'e göre önemli soru şu: "Bu nohutlar ne kadar sağlıklı? Astronotların ihtiyaç duyduğu besinleri içeriyor mu? Güvenli hâle gelmeleri için kaç nesil yetiştirilmeleri gerekir?" Bu soruların yanıtları, gelecekte Ay'da sürdürülebilir gıda üretimi için önemli ipuçları sunabilir. ■

https://doi.org/10.1038/s41598-026-35759-0

Ergenlikteki Öfkenin Uzun Vadeli Etkileri

Özlem Ak

Sık sık öfke patlamaları yaşayan ve başkalarına karşı sert tepkiler veren ergenlerin ilerleyen yaşlarda bazı sağlık riskleriyle karşılaşma olasılığı daha yüksek olabilir. Mart ayında *Scientific Reports* dergisinde yayımlanan bir araştırma, ergenlik döneminde daha yüksek düzeyde öfke yaşayan bireylerin 30 yaşında biyolojik olarak daha hızlı yaşlandığını ve daha yüksek vücut kitle indeksine sahip olduğunu ortaya koyuyor.

Araştırma kapsamında ABD'nin güneydoğusundaki farklı yerleşim bölgelerinden 121 genç, 13 yaşından yetişkinliğe kadar uzun süreli olarak takip edildi. Bu süreçte gençlerin öfke düzeyleri, aile içindeki çatışmalar ve akran ilişkileri farklı kaynaklardan alınan bilgilerle değerlendirildi. Katılımcılar 30 yaşına ulaştığında ise araştırmacılar biyolojik yaşlanma düzeyini değerlendirmek için kan örneklerinden elde edilen çeşitli biyobelirteçleri analiz etti. C-reaktif protein, kan şekeri ve beyaz kan hücresi sayısı gibi toplam 12 sağlık göstergesini temel alan bir algoritma kullanılarak her bireyin biyolojik yaşı hesaplandı.

Sonuçlar, ergenlik döneminde öfke düzeyi daha yüksek olan bireylerin yetişkinlikte biyolojik yaşlarının daha ileri olabildiğini gösterdi. Bu ilişki; cinsiyet, aile geliri, çocuklukta geçirilen ciddi hastalıklar ve ergenlikteki vücut yapısı gibi faktörler dikkate alındığında da geçerliliğini korudu. Araştırmacılar ayrıca erkeklerde ve düşük gelirli ailelere mensup bireylerde biyolojik yaşlanmanın daha hızlı gerçekleştiğini gözlemledi. Bunun büyük ölçüde ilişki sorunlarıyla bağlantılı olduğu düşünülüyor.

Ayrıca çalışma, erken dönemdeki öfke tepkilerinin tek başına hızlı yaşlanmayı açıklamadığını da ortaya koydu. Asıl belirleyici olan, bu tepkilerin zamanla ebeveynlerle ve arkadaşlarla süregelen ilişki sorunlarına dönüşmesi olabilir. Yani ergenlikte başlayan çatışma ve öfke tepkilerinin ilerleyen yıllarda devam etmesi, uzun vadede fiziksel sağlık üzerinde olumsuz etkiler yaratabiliyor.

Araştırmacılar, bu sonuçların öfkenin doğrudan hızlı yaşlanmaya neden olduğunu kesin olarak kanıtlamadığını vurguluyor. Ancak erken yaşlarda ortaya çıkan ilişki sorunlarının uzun vadeli sağlık riskleri için önemli bir uyarı işareti olabileceğine dikkat çekiyorlar. Bu nedenle ergenlerin daha sağlıklı iletişim ve ilişki becerileri geliştirmesine yardımcı olacak desteklerin yalnızca ruh sağlığı açısından değil, yetişkinlikte fiziksel sağlık açısından da önemli faydalar sağlayabileceği düşünülüyor. ■

https://doi.org/10.1037/hea0001576.supp

AaronAmat / iStock