

Ayrıntılar

Dr. Özlem Ak İkinci

ozlem.ikinci@tubitak.gov.tr



thinkstock

Açlık

Günümüzde açlık, dünya nüfusunun karşı karşıya olduğu en büyük sağlık sorunlarından biri olarak gösteriliyor. Bazılarımız kilo alma kaygısıyla aç kalırken, diğer yandan dünyanın açlık sorununa çözüm arıyor. Bu ay köşemizde "açlık" konusundaki bazı ayrıntıları, sizlerle paylaşmak istedik.

! Dünyadaki açlık sorunu nasıl çözülebilir? Birleşmiş Milletler bu soruna kısmen de olsa bir çözüm öneriyor: Böcek, yaban arısı ya da solucan yemek.

! Günümüzde 2 milyar insan protein kaynağı olarak zaten böceklere güveniyor. Aslında bu güven boşuna değil: Bir porsiyon tırtıl, bir porsiyon biftekten daha fazla protein içeriyor.

! Birkaç saat bir şey yemediğinizde sindirim sisteminizden gelen sesler ve kas hareketleri gibi açlık belirtileri açlığınızı size hemen hatırlatır. Bir süre aç kalmanın sonunda enerji ihtiyacınız için yağlarınızı yakmaya başlarsınız. Birkaç gün devam eden açlığın ardından vücudunuz kendi proteinlerini, başka bir deyişle mideniz kendi kendisini sindirmeye başlar.

! Kalori almadan beyniniz için glikoz üretmesi mümkün olmayacağından, vücudunuz

bir yağ asidi türevidir olan ketonları kullanmaya başlar.

! Halsizlik ve diğer rahatsızlıkların baş gösterdiği açlığın bu aşamasında karın ve karaciğer şişliği görülür. Aç kalan kişilerde bir numaralı ölüm nedeni aşırı doku ve organ hasarı nedeniyle oluşan kalp yetmezliğidir.

! Uluslararası Kalkınma Ajansı'na göre yaklaşık 1 milyar kişi aç uyuyor. Bunların 200 milyonu ise çocuk. Özellikle çocukluğun ilk yıllarındaki vitamin ve besin eksikliği beyin gelişimini ve zekâyı etkiliyor.

! Bazı çalışmalar beslenme yetersizliğinin sonuçlarından biri olan demir eksikliğinin anemiye neden olduğunu ve bu kişilerin toprak ve kil yeme eğiliminde olduğunu gösterdi.

! Hamile kadınların %30'unda "pika" yani normalde yenmeyen maddeleri yeme isteği olarak bilinen bir yeme bozukluğu görülüyor.

! İşlenmiş karbonhidratları tüketmek, sindirim sisteminin beyne gönderdiği mesajlarla beynin ödül ve bağımlılık merkezlerini etkinleştirme sonucu, kısa bir süre sonra tekrar acıkmaya neden oluyor.

! 2004 yılında yapılan bir beyin görüntüleme çalışmasına göre sevdiği bir yemeği düşünmek bile kişinin kendini iyi hissetmesini

sağlayan dopamin hormonunun salınımını tetikliyor.

! 2007 yılında yapılan bir çalışmaya göre çikolatayı düşünmemeye çalışan kadınların, düşkün oldukları besinler hakkında konuşmaya teşvik edilen kadınlardan %50 daha fazla yediği tespit edilmiş.

! Açlığı ya da iştahı baskılamak ABD'de milyarlarca dolarlık bir endüstrisi olan leptin hormonunun görevi.

! Yeni bir çalışmaya göre FTO denilen obezite genini taşıyan kişilerde beyne açlık sinyali gönderen ghrelin hormonunun salımı artıyor.

! Diğer yandan anoreksiya hastalarında çok yüksek seviyede ghrelin hormonu gözlenmiş.

! Vücut açlığa bir süre direnir. 1980'lerin başında tutuklulukları sırasında açlık grevi yapan on İrlanda askerinin açlığa dayanma süresi 46 gün ile 73 gün arasında değişmiş. Sonuç, maalesef açlık nedeniyle ölüm.

! Diğer yandan biraz aç kalmak ömrü uzatabiliyor. Kemirgenler üzerinde yapılan çalışmalar günlük kalori alımını %30 oranında azaltmanın kanser ve Alzheimer riskini azalttığı ve yaşam süresini uzattığını göstermiş.



thinkstock



thinkstock