



Kafeinsiz Kahve Kalp İçin Zararlı Olabilir

Kahvenin kalbe zarar verip vermediği tartışmalı. Ama Amerikan Kalp Derneği'nin 2005 yılı Bilimsel Toplantısı'na sunulan bir çalışma, etkili maddesi kafeinden arındırılmış kahvenin, özel bir kan yağının düzeyini yükselterek zararlı LDL kolesterolünün artmasına yol açtığını ortaya koydu. Çalışmada, iki gruba ayrılan deneklere kafeinli ve kafeinsiz kahveyle birlikte, kahve yapma makineleri verilmiş ve bunlarla, tarif edilen biçimde ve söylenen miktarlarda verilen kahveyi yapmaları istenmiş. Araştırmayı yöneten Dr. Robert Superko'ya

göre kahvedeki kafein düzeyi, kafeinli ve kafeinsiz kahveleri farklı kılan tek unsur değil. Superko, kafeinli ve kafeinsiz kahve markalarının, farklı türden kahve çekirdeklerinden üretildiğine işaret ediyor. Kafeinli kahve, büyük ölçüde Arabica diye adlandırılan bir türden üretilirken, kafeinsiz kahve markalarının büyük çoğunluğu, Robusta denen bir türden yapılıyor. Kahveden kafeini çıkarma süreci sırasında bazı flavonoidler (tad vericiler) de kaybolduğundan, üreticiler tadını korumak için kafeinsiz kahveleri daha kuvvetli olan

çekirdeklerden üretiliyorlar. Üç ay süren uygulamanın öncesi ve sonrasında deneklerin kanlarındaki kafein miktarlarıyla kısaca "metabolik sendrom" diye adlandırılan bir grup kalp hastalığı risk faktörü ölçülmüş. Araştırmacılar, kan basıncına, kalp atış hızına, beden kütle indisine toplam kolesterol düzeyine, trigliseritlere, HDL (iyi kolesterol), insülin, glukoz ve esterleştirilmemiş yağ asitleri (NEFA - yani kandaki yağ miktarı), LDL (kötü kolesterol) ve HDL2 yüksek yoğunlukta lipoprotein (çok iyi bir kolesterol), kötü kolesterolle ilgili olan Apolipoprotein B düzeylerine bakmışlar. Üç aylık kahve tüketiminin sonunda farklı gruplardaki deneklerin kanlarında glukoz, insülin ve öteki risk faktörlerinde bir farklılık belirlenmemiş. Ancak, kafeinsiz gruptakilerin kanlarındaki yağ asitlerinde dikkat çekici bir artış olmuş. Bunlar, düşük yoğunluklu lipoproteinlerin (LDL) üretimini hızlandıran faktörler. Artan bu üretim de kalp hastalığının tetikçisi.

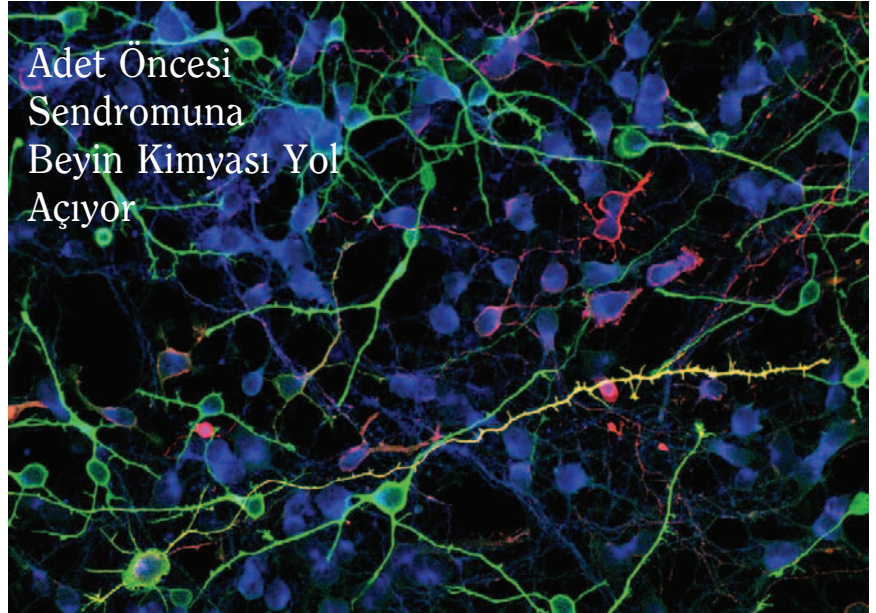
ABD Kalp Derneği Basın Bülteni, 16 Kasım 2005



Köpekli Ziyaretçiler, Kalp Hastalarını İyileştiriyor

California Üniversitesi (Los Angeles) Tıp Merkezi'nce yapılan bir araştırma, hastaneye kaldırılmış kalp hastalarına köpeklerle yapılan ziyaretlerin, hastaların iyileşmesine yardımcı olduğunu belirledi. 76 hasta üzerinde yürütülen deneyde, bir insan ve özel eğitilmiş köpeklerle 12 dakika süreyle ziyaret edilen hastaların, yalnızca insanlarca ziyaret edilen ya da hiç ziyaret edilmeyen hastalara göre daha çabuk iyileştiklerini ortaya koydu. Özel eğitilmiş köpeklerin hasta yatağına çıkıp oturarak, hastanın okşamasına izin vermesinin, hastalardaki endişe düzeyinde %24, stres hormonu epinefrin düzeyinin %14, sol atrial basınç düzeyinin %10, sistolik kan basıncının da %5 oranında azalmasını sağladığı gözlemlenmiş.

ABD Kalp Derneği Basın Bülteni, 15 Kasım 2005



Adet Öncesi Sendromuna Beyin Kimyası Yol Açıyor

California Üniversitesi (Los Angeles) sinirbilimcilerinden Istvan Mody, kadınlarda adet öncesi sendromunu betimleyen davranışlar için biyolojik bir temel bulunduğunu açıkladı. Araştırmacıya göre davranışlardaki dalgalanmaların altında beyin kimyasındaki gözle görülür değişimler yatıyor olabilir. Mody, farelerle yaptığı deneylerde, hormon düzeyleri adet öncesi dönemdeki kadınlardaki düzeylere yakın olduğunda dişi farelerin daha kaygılı olduklarını gözlemiş. Farelerin beyinlerini incelediğindeyse, almaçların önemli bir parçası olan

ve sara nöbetleriyle de ilişkili olduğu belirlenen delta GABA adlı kimyasalın hücrelerdeki düzeyinin düşük olduğunu saptamış. Mody, "Saralı kadınların nöbetlere adet dönemleri ve yakınlarında, vücutlarındaki progesteron hormonu düzeyleri düştüğünde yakalanmaya daha eğilimli oldukları bilinir" diyor. Araştırmacının çıkardığı sonuç, nöbetler, asabiyet ve kaygının, sinir hücrelerinin sınırsız biçimde ateşlenmesinin birer yan ürünü olduğu.

Discover, Ekim 2005