

# Yağlanmanın sorumlusu hormonlar



**B**ESİN alımının, depolanan enerji miktarıyla, bir başka deyişle, bedendeki yağ kitlesiyle ilintili olduğu ileri sürülmüştür. Daha sonraki yıllarda sindirim sisteminden salgılanan peptid türündeki kolesistokinin, bombesin, gastrin-salgılayıcı peptid, nöromedin B ve glukagon gibi hormonların doygunluk sinyalleri oluşturdukları, dolayısıyla bunların etkisiyle besin alımının denetlendiği bildirilmiştir. Leptinin tanınmasıyla besin alımının denetiminde yağ dokusuyla beyin arasındaki iletişim ve buna aracılık eden moleküller üzerinde araştırmalar yoğunlaşmıştır.

## LEPTİN AZSA KİLO FAZLA

**LEPTİN** obez genin kodladığı, 146 amino asitten oluşan glikozlaşmış bir protein olan leptin çoğunlukla yağ dokusu tarafından üretilir. Bunun yanında düşük



miktarlarda hipotalamusta, hipofizde, plasentada, iskelet kasında, mide ve meme dokusunda da bulunmaktadır. Leptinin temel işlevi enerji dengesi ve doygunluk sinyalinin oluşmasıyla ilintilidir.

Dolaşımdaki leptin düzeyi yağ kitlesinin artışına paralel olarak yükselir ve hipotalamusa yağ dokusunda enerji depolandığına ilişkin bilgiyi ulaştırarak iştahın baskılanmasına ve enerji harcamasının artmasına neden olur. Aşırı yemek yiyerek kontrol grubuna göre 4 kat daha çok ağırlık kazanan farelerde bu gendeki mutasyon sonucu işlevsel leptinin üretilmediği, dışardan leptin verildiğinde aşırı yemenin durduğu ve ağırlık kazanımının azaldığı gösterilmiştir.

## DIŞARIDAN KONTROL

**BENZER** gen mutasyonuna bağlı işlevsel leptin yetersizliği insanlarda da gözlenmiş ve dışardan leptin verilerek yeme davranışında ve şişmanlıkta düzelmeye gösterilmiştir. Leptin direncinin mekanizmasının leptinin beyine taşınmasında hipotalamusta leptin sinyalinin zayıflığından kaynaklanabileceği belirtilmiştir.

# Sağlığınızın tadı 'tuzu' kaçmasın!

Yüksek tansiyonun en önemli sebeplerinden biri **tuz**. Peki ya domates suyu ve çilek reçelinin bile yüksek oranda **tuz** içerdiğini biliyor musunuz? Siz en iyisi önce masadan tuzluğu kaldırın.



**D**ÜNYADA 1 milyardan daha fazla insan yüksek tansiyon hastası. Dünya Sağlık Örgütü, artık hipertansiyonu ölüm sebeplerindeki faktörler arasında ilk sıraya yerleştirdi. Üstelik kalp damar, böbrek hastalıkları ve inmenin de en önemli sebebi. **Hipertansiyonun** nedenlerinin ilk sıralarında ise **tuz** tüketimi yer alıyor. **Tuz** tüketimi, 10 kişiden birinin yüksek tansiyon hastası olmasına yol açıyor. Tüm dünyada her yıl 7 milyon kişi yüksek **kan basıncı** nedeniyle hayatını kaybediyor. **Tuz** alımı yarıya indirilirse, tüm dünyada bir yıl içinde inme ve kalp krizinden yaklaşık 2.5 milyon insanın hayatı kurtarılmış olacak. İdeal tansiyon ölçüsü 12/8. 14/9 ise sınırdaki tehlikeli olarak kabul ediliyor.



ÖZLEM YURTÇU



(TKD) Başkanı Prof. Dr. Çetin Erol, Genel Sekreteri Prof. Dr. Ömer Kozan, **Hipertansiyon** Çalışma Grubu Başkanı Prof. Dr. F. Sinan Ertaş ile Basın ve Halkla İlişkiler Altbirimi Başkanı Prof. Dr. M. Hakan Karpuz, besinlerin doğal yapısında yeterince **tuz** bulunduğunu bu nedenle ekstra **tuz** kullanmanın tansiyona davetiye çıkardığına işaret etti. Prof. Dr. Ertaş "**Tuz** kısıtlanması denince

sadece masadaki tuzu kaldırmak da yeterli değil. Bazen tuzlanmadan yenen bir gıda bile (örneğin kurutulmuş domates) yüksek **tuz** içeriyor. Porsiyonları küçültmek ve azaltmak gerekli çünkü yediğimiz gıdaların içinde çoğundan bihaber olsak da yüksek oranda **tuz** var" dedi.

**Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği** tarafından geçen yıl yapılan SALTürk

çalışmasına göre Türkiye'de günlük **tuz** alımı diğer ülkelere göre daha fazla. Sağlıklı yetişkinler için önerilen ortalama günlük **tuz** miktarı yaklaşık 6 gram iken Türkiye'deki ortalama kişi başı tüketim yaklaşık 18 gram! 1 gram **tuz** 400 mg sodyum içeriyor.

## RISKİ ÜÇE KATLADIK

**SAĞLIKLI** yetişkinler için önerilen ortalama günlük sodyum miktarı 2 bin 300 mg. Yani tüm gün için 1 çay kaşığı kadar **tuz** yeterli. Prof. Dr. Ömer Kozan, "Satın almadan önce besin etiketlerini mutlaka kontrol etmelisiniz. Sucuk, peynir, cips, toz halindeki soslar, zeytin, turşu, salam, tuzlu kuruyemiş, salamura balık, sosis, füme et ve balık, soya sosu, et ve tavuk bulyon, sofra sosları, konserve gıdalar ve sakatat yüksek miktarda sodyum içeren gıdalar. Mısır gevrekleri, pizza ve hazır yemekler de az tüketilmesi gereken gıdalardan. Kuskus, yumurta, taze balık, et, taze peynir, ev yapımı ekmek, sos, yoğurt vs gibi gıdalar en sağlıklı" diye konuştu.

## TUZLUĞU KALDIRIN

**TÜRK** Kardiyoloji Derneği konuya dikkat çekmek amacıyla farklı aktiviteler gerçekleştiriyor. Konuyla ilgili geçen hafta düzenlenen basın toplantısında konuşan Türk Kardiyoloji Derneği