



Uyusun da Büyüsün ... Ama Aşırıya Kaçmadan!

Yeni bir çalışmaya göre yeterince uyumayan çocukların ileride fazla kilolu olma olasılıkları yüksek.

ABD'deki Northwestern Üniversitesi'nden Emily Snell ve ekibi 2000'in üzerinde çocuğu, ailelerinin

tuttukları ayrıntılı kayıtlar yoluyla izleyerek, uyku davranışları ve ağırlık ilişkisini incelemişler. Snell'in ağzından sonuçlar şöyle: "Daha az uyuyan ya da uykularını yeterince alamayan çocukların beş yıl sonunda diğerlerinden daha fazla kilolu olduklarını gördük. Gecede bir saat fazla uyumak, 3-8 yaş arası çocuklarda fazla kilolu olma olasılığını % 36'dan % 30'a, 8-13 yaş arası çocuklarda da % 34'ten % 30'a düşürüyor." Araştırmacılar, gerektiğinden az uyumanın, öncelikle iştah durumunu düzenleyen hormonların düzeylerini etkilediğini düşünüyorlar. Geç yatıldığı zaman yenen fazladan yiyecek ya da abur cubur da cabası. Bir diğer etki de, ertesi günkü genel yorgunluk durumundan dolayı, çocukların hareket etmeye de isteksiz oluşları.

NewScientist.com News Service, 7 Şubat 2007

Kalorilerin Dayanılmaz Kokusu

"Uzun yaşam" artık yalnızca bir temenni değil; üzerindeki araştırmaların giderek yoğunlaştığı, görece yeni ve apayrı bir disiplinin de odak noktası. Yaşam biçiminden genlere, hücre metabolizmasından hormonlara kadar birçok ayrıntının hem 'sıradan faniler' hem de 100 yaşını geçkinlerde tarandığı birçok araştırma var. Bu süreçte ortaya çıkan en önemli bulgulardan biri de, besin alımında kalori sınırlandırılmasına gitmenin, doğal ömrü uzatabildiği yolunda. Ancak yeni bir araştırmaya göre, uzun yaşamak umuduyla kalori alımınızı adamaklılı kıstıysanız, belki bundan sonra yiyecek kokusu almamak için bir de burnun tıkacı takmanız gerekecek. ABD'deki üç üniversiteden biliminsanları, kalori alımları önemli ölçüde düşürülen meyvesineklerinin ortalama ömür uzunluğunun, yiyecek (maya) kokusuna maruz bırakıldıklarında azaldığını göstermişler. Ve bu etkinin, yalnızca düşük kalori alanlarda görüldüğünü söylüyorlar. Kilo vermek için diyet yaparken burnunuza sürekli mis gibi simit kokusu gelse biz de ölürüz diyorsanız, du-



rum pek öyle değil. Araştırmacılar, kalori yasaklı bu gruptan kokladığı mayayı yiyenlerde ömür uzunluğunun daha da azaldığını söylüyorlar. İşi daha da ilginç kılan, koku almaçları baskılanmış normal diyetli meyvesineklerinde ömür uzunluğunun yine artması. "Ancak bu, ne burnunuza tıkacı takarak dolaşırsanız ömrünüzün uzayacağını, ne de yiyecek koklarsanız ömrünüzün kılacağını gösteriyor" diyor araştırmacılardan Scott Pletcher;

"çünkü, koku maddeleri her fizyolojik durum ve her koşulda aynı etkiyi yapmıyor. Bulgular yalnızca koku ve beslenmeyle ilişkili yaşlanma süreçlerinin bazı fizyolojik mekanizmaları paylaştığının göstergesi. Bir tarafta algılama (koku), diğerindeyse doğrudan yeme sözkonusu. Benim kanım, yemenin etkisinin çok daha büyük olduğu biçiminde."

Scientific American.com, 1 Şubat 2007