



## Dedeler, Torunlarınız İçin Sağlıklı Beslenin!

Özlem Ak

Araştırmacılar son günlerde ebeveynlerdeki obezite sorununun gelecek nesillere aktarılma ihtimali konusunda kamuoyunu uyarıyor. Obezite araştırmalarının sonuçları ise babanın metabolik sağlık durumunun nesilden nesile geçtiğini, sadece kendi çocuklarını değil torunlarını da etkilediğini gösteriyor. Önümüzdeki günlerde *Molecular Metabolism* adlı dergide yayımlanacak olan ve Sidney Victor Chang Enstitüsü ile Garvan Tıbbi Araştırma Enstitüsü'nden araştırmacıların yaptığı çalışmada obez erkek farenin yavrularında ve torunlarında metabolik hastalık gelişme riski olduğu keşfedildi.

Çalışmanın lideri, Victor Chang Enstitüsü'nden Catherine Suter bu keşfin halk sağlığı için önemli yansımaları olacağına inanıyor. Bebeğin sağlığının, hamilelikten başlayarak daha çok annenin sorumluluğunda olduğu düşünülüyordu. Ancak son araştırmalarla babanın sağlığının da doğmamış bebeğin sağlığını etkileyebileceğine dikkat çekildi. Fareler üzerinde yaptıkları çalışmada çok güçlü bir kanıt bulduklarını belirten Suter, babanın beslenmesinin ve metabolik sağlığının, yavrularının hatta torunlarının sağlığını da etkilediğini söylüyor. Babanın obez olmasının etkisini üç nesil yavruda araştıran bilim insanları ilk neslin metabolik sağlığının iyi olduğunu tespit etti. Ancak bu ilk nesil yavrular yüksek oranda yağ, şeker içeren besinlerle beslendiğinde bütün yavrularda bir kaç hafta içinde bu beslenme şeklinin etkileri çarpıcı bir şekilde gözlemlendi: Karaciğer yağlanması, kanda glikoz ve insülin oranının yükselmesi gibi gizli şeker belirtileri tespit edildi. Araştırmacılar obez farenin torunlarının da babaları gibi metabolik hastalıklara eğilimli olduğunu gördüklerinde hayli şaşırıldı. Daha da önemlisi bu eğilim baba sağlıklı beslenmiş ve metabolik olarak sağlıklı olsa da torunlarda gözlemlendi. Babalar sağlıklı beslense de, dedelerin beslenme tarzı sağlıksız ise torunlar önemli bir risk altında.

Araştırmacılar bu çalışmalarının sonuçlarını toplumla paylaşmanın insanların hayat tarzlarını değiştirmesi ve muhtemel riskleri ortadan kaldırmak açısından önemli olduğunu söylüyor. Eğer babanız ya da dedeniz fazla kilolu ya da obez ise beslenmenize özellikle dikkat etmeniz gerekiyor. Aksi takdirde gelecek nesillerinizi de risk altına sokmuş oluyorsunuz. Neyse ki çalışmadan iyi haberler de çıktı. Araştırmacılar torunların çocuklarının metabolik sağlığının olumlu yönde geliştiğini de gözlemledi. Üçüncü nesilde sağlıksız beslenmenin sonuçları gözlemlense de bunlar daha sonra kayboldu. Yani metabolik hastalıkların bu döngüsünü kırmak mümkün görünüyor. Metabolik hastalıklara olan eğilimin genetik olmadığı, sonradan edinildiği düşünülüyor. Bilim insanları, bu sonucun metabolik hastalıklara eğilimin geri döndürülebilir olduğu anlamına geldiğini, ancak bunun nedenini henüz tam olarak açıklığa kavuşturamadıklarını ve ipuçlarının farenin sperminde olduğunu söylüyor. Araştırmacılar şimdi spermdeki RNA moleküllerinde meydana gelen değişikliklerin metabolik etkileri nesilden nesile nasıl aktardığını anlamaya çalışıyor.