

Haberler

Sağlıksız Beslenme Uyku Kalitesini Azaltıyor Olabilir

İlay Çelik Sezer

Bir grup yetişkin erkek üzerinde yapılan bir araştırma, yüksek yağ ve şeker içeren beslenme şeklinin uykunun en derin aşamasındaki elektriksel beyin etkinliğinde bozulma ile ilişkili olduğu yönünde bulgular ortaya koydu. Araştırmanın sonuçlarına göre, bu tarz beslenme uyku kalitesinin düşmesinde etkili olabilir.

Uykuya daldığımızda beynimizin elektriksel etkinliği yavaşlıyor. Uyanırken beta dalgaları denen daha yüksek frekanslı beyin dalgaları baskın iken uykuya dalarken bunlar yerini yavaş yavaş daha düşük frekanslı delta dalgalarına bırakıyor. Uykunun en derin ve bünye üzerinde en yenileyici etkiye sahip aşaması, delta dalgalarının en yüksek oranda görüldüğü yavaş dalga uykusu. Bu aşama,

genellikle gecenin ilk yarısında gerçekleşiyor ve vücudun kendini onarmasına ve anıların pekiştirilmesine imkân tanıyor.

İsveç'teki Uppsala Üniversitesinden bir grup araştırmacı, yüksek düzeyde yağlı ve şekerli Batı tarzı diyetin etkilerini, yaş ortalaması 23 olan 15 yetişkin erkek üzerinde inceledi. Katılımcılar rastgele iki gruba bölündü ve bir hafta boyunca bir gruba yüksek yağ ve şekerli, diğer gruba ise düşük yağ ve şekerli diyet uygulandı. Katılımcılar bu süre sonunda bir

geceyi laboratuvarında geçirdi. Başlarına takılan elektroensefalografi (EEG) başlığı yardımıyla katılımcıların beyinlerindeki elektriksel etkinlik gece boyunca ölçüldü. Birkaç haftalık bir aradan sonra her bir katılımcı grubu diğer diyetle geçirildi ve aynı laboratuvar ölçümü tekrar edildi.

Katılımcılara deney boyunca yiyecekleri öğünler hazır olarak sunuldu ve bunları belirlenen saatlerde yemeleri sağlandı. Yüksek yağ ve şekerli diyetle tatlandırılmış granola, pizza ve

çikolata gibi yiyecekler sunulurken düşük yağ ve şekerli diyetle tatlandırılmamış müsli, somon ve sebze gibi yiyecekler vardı. Her bir katılımcı iki diyet süresince aynı sürelerde uyudu ve uyku kalitesinin iki diyet süresince aynı olduğunu hissetti.

Ne var ki EEG kayıtları yüksek yağ ve şekerli beslenmenin, delta dalgalarının oranını azaltıp beta dalgalarının oranını artırmak suretiyle yavaş dalga uykusunda bozulmaya neden olduğuna



işaret ediyordu. Bu da uykunun daha az dinlendirici olması demekti. Bu durum tüm ölçümlerin elde edilebildiği 14 kişinin 11'i için geçerliydi.

Bu etki, şeker ve yağın insanların uyanık hissetmesini artıran çeşitli beyin yolaklarıyla ilintili olabilir. Ancak söz konusu mekanizmaların ortaya çıkarılması için daha fazla araştırma yapılması gerekiyor. Ayrıca aynı etkinin geçerli olup olmadığını sınamak için deneyin kadınlarla da tekrar edilmesi gerekiyor. Yavaş dalga uykusu üzerindeki bu tür bir bozucu etkinin uzun vadeli etkilerinin bilinmediği, öte yandan genel olarak kötü beslenmenin daha kötü sağlık durumlarıyla ilintili olmasının etkiyi kısmen açıklayabileceği belirtiliyor. Ayrıca araştırmacılar yavaş dalga uykusu yaşla birlikte azaldığı için belki de sağlıklı beslenmenin ileri yaşlarda uyku kalitesini korumak için daha önemli olabileceği görüşündeler. ■

FDA Alzheimer İlacı İçin Tam Onay Verdi

Özlem Ak

Dünya çapında 55 milyondan fazla demans hastası bulunuyor. Tüm demans vakalarının %60 ila %80'ini Alzheimer hastaları oluşturuyor. Araştırmacılar ayrıca demansla yaşayan insan sayısının 2050 yılına kadar neredeyse 153 milyona çıkacağını tahmin ediyor. Bu rakamlar nedeniyle de tıp camiası bu hastalığa yönelik tedavilere her zamankinden daha fazla ihtiyaç duyuyor. Deneysel bir ilaç olan Lecanemab, bazı uzmanlar tarafından beklenen tedavi olarak görülürken bazı uzmanlar ise bu ilaca bağlanan umuda daha temkinli yaklaşıyor. Çünkü ilacın ciddi ve potansiyel olarak ölümcül yan etkileri konusunda endişeler bulunuyor.

Alzheimer'ın bilinen bir tedavisi yok ancak ilerlemesini yavaşlatan ve semptomları hafifleten aducanumab (ilerlemeyi yavaşlatır) ve rivastigmin



(semptomları tedavi eder) gibi FDA (ABD Gıda ve İlaç Dairesi) tarafından onaylanmış birkaç ilacı bulunuyor. 6 Ocak'ta FDA Alzheimer hastalığının erken döneminde olan kişilerin tedavisinde Lecanemab kullanımı için hızlandırılmış onay vermişti. FDA bir dizi deneme sonucunda "doğrulanmış klinik faydası" olduğunu belirleyince Biogen ve Japon ilaç imalatçısı Eisai tarafından üretilen bu ilacın kullanımına tam onay verdi. Kurum yaptığı açıklamada Lecanemab'ın FDA'dan tam onay alan ilk Alzheimer ilacı olduğunu duyurdu.

Leqembi olarak pazarlanan ilaç, beyinde amiloid plakları adı verilen protein birikimini azaltarak Alzheimer hastalarının beyin

fonksiyonlarını iyileştiriyor. ABD, Klinik ve Ekonomik İnceleme Enstitüsünün nisan ayında yayınladığı bir rapora göre ilaç, Alzheimer hastalarında bilişsel kaybı yavaşlatıyor ancak klinik çalışmalarda gösterilen yan etkileri, faydalarının bu riskleri telafi edip etmediği konusunda önemli belirsizliklere yol açıyor.

New England Journal of Medicine dergisinde yayımlanan rapora göre bazı hastalarda bilişsel gerilemeyi yavaşlattığını ve Faz III klinik çalışmasında Lecanemab alan katılımcılarda 18 ay içinde %27 daha yavaş bir oranda gerileme yaşandığını ortaya koydu. Deneme 18 ay sürdüğü için Leqembi'nin uzun