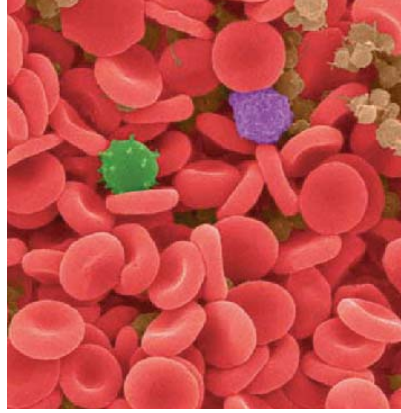


## Demir Eksikliği Zihinsel Etkinlikleri Sınırlıyor

Kent yaşamı hızlandıkça, insanlar kendilerini gittikçe daha çok işi aynı anda yaparken buluyorlar. Pennsylvania Eyalet Üniversitesi'nden John Beard ve arkadaşları, demir eksikliğinin, bir insanın birden fazla işi bir arada yapabilme becerisini az da olsa olumsuz etkileyebildiğini göstermişler. Araştırmalar, ABD'deki nüfusun 8 milyonunun demir eksikliği çektiğini gösteriyor. Bu grubun büyük çoğunluğunuysa, adet kanamalarıyla her ay önemli miktarda demir kaybına uğrayan doğurganlık çağındaki kadınlar oluşturuyor. Demirin, çocukların zihinsel gelişiminde önemli bir rol oynadığı biliniyor. Çocuklukta demir eksikliği çekenlerin bir bölümü, yetişkinlikte de zihinsel işlevler bakımından yaşlılarından geride kalıyorlar. Ancak, bugüne kadar yetişkinlikteki demir eksikliğinin zihinsel süreçlere etkisi tam bilinmiyor ve beynin, gelişimi tamamladıktan sonra demir eksikliğinden etkilenmediği varsayılıyordu. Beard ve ekibi, kadınların adet kanamaları nedeniyle sürekli ya da



geçici olarak demir eksikliği çekiyor olabilecekleri düşüncesinden hareketle, genel sağlık durumları normal olan 18 - 35 yaşlarında bir grup kadın üzerinde bir araştırma gerçekleştirmişler. Araştırmada, demir eksikliği çektiği belirlenen kadınların, dikkat, bellek ve öğrenme becerilerini ölçen zihinsel testlerin hepsinde, demir eksikliği çekmeyen kadınlardan daha düşük puanlar aldıkları görülmüş. Dahası, demir eksikliğinin oranı arttıkça, testlerden alınan puanlar da aynı oranda düşüyor. Araştırmanın bir sonraki aşamasında, kadınların bir bölümüne, her gün alınmak üzere demir eksikliği giderici haplar; bir

bölümüneyse demir haplarıyla aynı görünümde "yalancı" haplar verilmiş. Kadınlar dört ay boyunca haplarını aldıktan sonra, bir kez daha test edilmişler. Bu kez, araştırmanın ilk aşamasında demir eksikliği çeken grupta yer alan, ancak daha sonra demir hapları alan kadınların, testlerde, demir eksikliği çekmeyen gruptaki kadınlar kadar başarılı oldukları görülmüş. Yalancı hapları alanlarınsa testlerdeki başarısında bir değişiklik olmamış. Araştırmacılar, kadınlarda demir eksikliğinin, zihinsel etkileyebilse de, eksikliğin giderilmesiyle zihinsel süreçlerin normale döndüğü sonucuna varmışlar. Araştırma yalnızca doğurganlık çağındaki kadınlar üzerinde gerçekleştirilmiş olsa da, Beard, demir eksikliğinin daha yaşlı kadınlar ve her yaştan erkekleri de olumsuz etkilememesi hiç doğal bir neden bulunmadığını belirtiyor. Öte yandan Dünya Sağlık Örgütü, demir eksikliğinin, tüm dünyada en yaygın beslenme hastalığı olduğunu belirtiyor. Dünya nüfusunun % 80'inde, yani beş milyar insanda demir eksikliği bulunduğu tahmin ediliyor; bunlardan iki milyarının anemik olduğu sanılıyor.

Science News Online, 8 Mayıs 2004 (<http://www.sciencenews.org/>)



## 10 Çocuktan Biri Şişman

Çocuklarda şişmanlık tüm dünyada artıyor. International Obesity TaskForce'un (Uluslararası Şişmanlık İşbirliği Grubu) hazırladığı rapora göre, tüm dünyada en az on çocuktan biri, yani 155 milyon çocuk, ya şişman ya da normal kilosunun üzerinde. Küresel şişmanlık salgınının çocuklar üzerindeki etkisini ortaya çıkarmak için hazırlanan rapor, beslenme, bedensel etkinlikler ve sağlık konusunda hükümetlerce küresel bir strateji

benimsenmesi için Cenevre'de bir toplantı düzenleyen Dünya Sağlık Örgütü'ne sunulmuş. Raporda, bu duruma neden olarak, okullara ulaşımında motorlu araç kullanımındaki artış, boş zamanlarda yapılan bedensel egzersize dayalı etkinliklerin azalması, yoğun enerji içeren yiyecek çeşitlerinin ve miktarlarının artması, bu yiyeceklerin pazarlama ve reklamlarındaki artış, okullarda su yerine meyve suyu ve kola gibi içeceklerin sunumunun artması ve "fast food" lokantalarının yaygınlaşması gibi toplumsal eğilimler gösteriliyor. Bu konuda, geniş kapsamlı toplumsal sağlık programlarına ve

sorunu kökünden halletmeyi amaçlayan güçlü politikalara gereksinim duyulduğu belirtiliyor. Çünkü, aile ya da okul bazında yapılacak müdahalelerin kalıcı ve sürdürülebilir olabilmesi için, toplumsal ve kültürel içerikteki değişimlerle uyumlu olması şart. Bu nedenle de, tıp çevrelerinin, sağlık planlamacılarının, öğretmenlerin, ebeveynlerin, yiyecek üreticilerinin, satıcıların ve sunumunda çalışanların, reklamcılarının, medyanın, spor etkinliklerini planlayanların, mimarların, kentsel tasarımcıların, politikacıların ve yasa koyucuların eşgüdümlü bir biçimde çaba göstermesi gerekiyor. Gelişme yolundaki ülkelerin kimilerinde, çocuklarda şişmanlık varlıklı toplumsal gruplarda daha yaygın; ancak yoksul kesimlerdeki çocuklarda da, batılı beslenme biçimine maruz kalışlarının, yetersiz beslenme geçmişleriyle çakışması nedeniyle hızla artma eğilimi gösteriyor. Rapora göre, gelişmiş ülkelerde de, yoksul ailelerin çocukları sağlıksız beslenme ve fiziksel etkinlik fırsatlarının azlığı nedeniyle şişmanlığa daha yatkın. Rapor, bu konuda bir an önce önleyici adımlar atmaları için hükümetleri iş başına çağırıyorlar.

International Obesity TaskForce Basın Bülteni, 12 Mayıs 2004 (<http://www.iof.org/media>)