

Beslenme, Göğüs Kanserinde Önemli Bir Etken

Göğüs kanserinde belirleyici olan etkenler konusundaki bilgilerimizin artışı ve göğüs kanserinin görülme sıklığındaki yükselişi göz önüne alan uzmanlar, harekete geçme çağrısı yapıyorlar.

Almanya'da düzenlenen 4. Avrupa Göğüs Kanseri Konferansı'nda, yüksek düzeylerde cinsiyet hormonları ve insülin benzeri büyüme faktörlerinin kanser riskiyle ilişkili olduğu ve batıya özgü tipik beslenme biçiminin bunların biyolojik etkisini artırdığı açıklandı. İtalya'daki Ulusal Kanser Enstitüsü'nden Franco Berrino, hormon değiştirme tedavisinden kaçınmayla, fiziksel etkinliği artırma, kilo almama ve sağlıklı beslenmeyle göğüs kanseri riskinin azaltılabileceğini açıkladı. Batı ülkelerinde yaygın beslenme alışkanlıklarının sorunu, şekerler ve hayvansal yağlar bakımından zengin, işlenmiş yiyeceklerle, kırmızı et ve süt ürünlerine çok fazla yer verirken,



işlenmemiş tahıl ürünleri ve sebzeler bakımından zengin olmaması. Bu beslenme biçimi, bedenin insüline duyarlılığını azaltıyor; bu da, cinsiyet hormonlarını ve öteki büyüme faktörlerini uyarıyor. Berrino, işlenmemiş tahıl ürünleri ve sebze ve meyveler bakımından zengin bir

beslenme biçiminin, yalnızca fazla kiloları azaltmakla kalmayıp birçok kanser türüyle kalp-damar hastalıkları gibi süregelen hastalıklara yakalanma riskini de azalttığını belirtiyor.

www.fecs.be/conferences/ebcc4/mediaupdates.shtml (17 Mart 2004)

Fazla Uyku da Uykusuzluk Kaynağı

ABD'deki California Üniversitesi'nden araştırmacılara göre, az uyumak kadar fazla uyumak da birçok uyku sorununa neden olabilir. Araştırmacılar, günde sekiz saatten fazla uyuyanlarla yedi saatten daha kısa bir süre uyuyanların, "normal" uyku süresi olarak görülen günde yedi-sekiz saati uykuda geçirenlere göre daha fazla uyku sorunlarının olduğunu ortaya koydular. Araştırmaya göre, çok uyuyanların da uykuya dalmakta güçlük çekme, gece uyanma, çok erken uyanma

ve uyandığında kendini "tazelenmiş" hissetmeme gibi sorunları oluyor. Az uyuyanlarla çok uyuyanların neden benzer uyku sorunlarına sahip oldukları açık değil. Ancak bu araştırma, günde yedi-sekiz saatten daha fazla uykunun insan sağlığını olumlu etkilediği varsayımını sorguluyor. Gerçi çok fazla uyumakla, belli gruplardan insanlarda ölüm riskinin artması arasında bir ilişki olduğunu gösteren araştırmalar yok değil. Ama yine de bilimadamları, az uykudan kaynaklanan sorunlar hakkında, aşırı uyku kaynaklı sorunlardan çok daha fazla şey biliyorlar.

<http://www.hbns.org> (22 Mart 2004)

Sigara, Yaşlılarda Bilişsel İşlevlerin Azalmasını Hızlandırıyor

Avrupa ülkelerinde yapılan bir araştırmaya göre, sigara içmek, yaşlılıkla birlikte bilişsel işlevlerde görülen azalmayı hızlandırıcı etki yapıyor. Sigara içenlerde bu azalma, hiç sigara içmemiş olanlara göre beş kat daha hızlı gerçekleşiyor. 23 Mart'ta Neurology dergisinde yayımlanan araştırmada uzmanlar, bazı Avrupa ülkelerinde, 65 yaş üstünde 9.000 kadın ve erkekte oluşan bir grubun bilişsel işlevlerini ve sigara içme alışkanlıklarını incelemişler.

