

Cilt sağlığında etkili fonksiyonel besinler

Yapılan araştırmalarda bitkisel kaynaklı fonksiyonel besinlerin düzenli ve yeterli miktarda tüketilmesi durumunda cilt üzerinde faydalı etkilerini gözlemlemek mümkündür.

Arş. Gör. Pelin Baltacı
Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Cilt (deri), dış ortama maruz kalan hayati bir organdır. Dolayısıyla vücut ısısının düzenlenmesi, enfeksiyonlara kar-

şı korunma, koruyucu bir bariyer görevi görerek iç organların korunması gibi çok sayıda işlevi vardır. Cilt hasarı içsel ve dışsal faktörlerden kaynaklanabilir. Genetik faktörler yoluyla içsel faktörler, fizyolojik cilt yaşlanması, kuru cilt, kırışıklıklar, dermal atrofi, anjiyogenez ve cilt geçirgenliğinde artışa neden olur ve bağışıklık fonksiyonunu ve ter üretimini olumsuz yönde etkiler. Öte yandan, dışsal faktörler arasında ultraviyole radyasyonu, kirlilik, sigara içme, nem ve kötü beslenme yer almaktadır. Ayrıca cilt sağlığını etkileyebilecek çeşitli kronik durumlar vardır ve bunlar arasında en yaygın olanı inflamatuvar cilt hastalıklarıdır. Bu cilt hastalıklarının, bağışıklık sistemini baskılayan ilaçlar gibi köklü bir farmakolojik tedavisi vardır, ancak çoğu hasta tamamen iyileşmez veya olumsuz etkiler gösterebilir. Bu nedenle hastalar, sıklıkla hem topikal hem de topikal olmayan doğal tedaviler ararlar. Bitki bazlı beslenme modelleri gibi diyet değişiklikleri, cilt hastalıklarının tedavisini destekleyici olarak popülerlik kazanmıştır.

Yüz, vücudun güneş ışığına en çok maruz kalan kısmıdır ve onu koruma ve onarmanın yolları bulmak giderek artan bir ilgi konusu haline geliyor. Fotoyaşlanma, ultraviyole radyasyonuna sürekli maruz kalma ile tetiklenir, kolajen bozulmasına ve dermiste elastin liflerinin eksikliğine ve bunun sonucunda kırışıklıkların oluşmasına, elastikiyette azalmaya neden olur. İnsanlar cilt bakımı ve gençleştirme için giderek daha fazla ilgi duyuyor ve bazı popülasyonlar özellikle diyetle dayalı tedavi seçenekleri arıyor.

Fonksiyonel besinler, içerdikleri aktif maddelerin etkinliği nedeniyle temel beslenmenin ötesinde sağlık yararları sağlayan gıdalardır. Yapılan araştırmalarda bitkisel kaynaklı fonksiyonel besinlerin düzenli ve yeterli miktarda tüketilmesi durumunda cilt üzerinde faydalı etkilerini gözlemlemek mümkündür. Bu yazıda, bazı fonksiyonel besinlerin cilt sağlığı üzerine etkilerine değinilmiştir.

Mango

Cilt sağlığı ile ilişkili fonksiyonel gıdalardan biri olan mango; C vitamini, beta-karoten, mangiferin gibi ksanton-



lar ve fenolik asitler açısından zengin bir meyvedir. İçerisinde yer alan C vitamini antioksidan etkisi bulunmaktadır. C vitamini özellikle kolajen ve elastin sentezini uyarma, oksidatif strese karşı koruma ve ultraviyole kaynaklı reaktif oksijen türlerinin neden olduğu hasarı azaltma ve böylece fotoyaşlanmayı önleme yeteneği yer alır. Mangonun içeriğindeki beta-karoten ise, A vitamini bir öncüsüdür ve foto hasara karşı koruma sağlayabilir. Mangonun ana etken maddesi kabul edilen mangiferin, C-glukozilksanton yapıda antioksidan aktivitelere sahip, doğal bir polifenoldür. Mangiferin, elastaz ve kolajenazın aktivitesini azaltmanın yanı sıra su kaybını da engelleyerek cildi koruyabilir ve kırışıklıkları önleyebilir. Mangonun cilt üzerindeki koruyucu özellikleri ile ilgili yapılan bir araştırmada, kurutulmuş mangodan elde edilen mango ekstraktının, ultraviyole-B radyasyonunun neden olduğu kırışıklıkların oluşumunu azalttığını, kırışıklıkları iyileştirdiğini, kolajen liflerinin kaybını önlediğini ve epidermin kalınlaşmasını da azalttığını bildirmiştir. Bu nedenle sonuçlar, mangiferinin önemli bir rol oynadığı mangonun açık bir şekilde fotokoruyucu ve yaşlanma karşıtı aktivitesini doğrulamaktadır.

Badem

Badem, zengin bir E vitamini, yağ asitleri ve polifenol kaynağıdır ve bu nedenle antioksidan özelliklere sahip bir besindir. Yapılan bir araştırmada, 16 hafta boyunca düzenli olarak günlük 60 gram badem tüketiminin yüz kırışıklıklarının ciddiyeti, derinliği ve uzunluğu üzerindeki etkilerini araştırmıştır. Çalışma sonuçlarına göre, sebum üretiminde herhangi bir artış yaratmadan kırışıklıklarda önemli bir iyileşme görülmüştür. İçerisinde bulunan E vitamini cilt yaşlanmasına karşı faydalı etkileri, antioksidan ve fotokoruyucu özelliklere sahip olmasından gelmektedir. E vitamini aynı zamanda matriks metaloproteinazların aktivitesindeki azalma sayesinde kolajenin bozulmasını potansiyel olarak önleyebilir. Bu nedenle, günlük yeterli miktarda ba-



dem alımı, kırışıklıkların ve yüz pigmentasyonunun ilerlemesini ve dolayısıyla cilt yaşlanmasını önlemek veya azaltmak için potansiyel bir alternatif olabilir.

Avokado

Son zamanlarda yapılan araştırmalar, avokadonun içerdiği karotenoidler, tekli doymamış yağ asitleri ve fenoller nedeniyle faydalı özelliklere sahip olduğuna dair kanıtlar sağlamıştır. Avokado aynı zamanda cildi oksidatif hasara karşı korumaya yardımcı olan önemli bir antioksidan olan E vitamini açısından da iyi bir kaynaktır. Avokadonun cilt üzerindeki iyi bilinen faydalı özellikleri arasında, krem olarak topikal uygulama sonrası cilt elastikiyetinin artmasını sağlamak vardır. Ancak yakın zamanda avokadonun ağız yoluyla alınmasının da cilt bakım etkilerinin olduğu gösterilmiştir.

Yapılan bir araştırmada, günlük diyetlerine avokado tüketimini ekleyen fazla vücut ağırlıklı kadınların yüz derisinde önemli değişiklikler olduğu bildirilmiştir. Sonuçlar, alın ve göz altı bölgesinde cilt elastikiyetinde ve cilt sıklığında bir iyileşme olduğu yönündedir. Avokado alımıyla ilgili kilo alımı veya yüzde sebum üretiminin artması gibi olumsuz etkiler görülmemiştir. Yedi yüzden fazla kadının katıldığı bir çalışma da, diyetle alınan yüksek miktarda yağ alımının (özellikle avokadoda bulunan sağlıklı yağ türlerinin) daha esnek bir cilt ile ilişkili olduğu bulmuştur. Bu nedenle, bulunan kanıtlar, günlük diyetle avokado eklenmesinin, cildin esnekliğini ve sıklığını iyileştirme ve koruma veya yaşlanmayı geciktirme üzerinde potansiyel olumlu bir etkiye sahip olduğunu göstermektedir.

Mango, badem ve avokado bitkisel faydalı besinlerden yalnızca üçüdür. Özetle, araştırmalar, bitki bazlı diyetlerin yaşam döngüsünün tüm aşamalarında bireyler için uygun olabileceğini ve düzenli uygulama sonrasında cilt sağlığı ve bazı cilt hastalıkları üzerinde çeşitli faydalar sağlayabileceğini göstermektedir.

Kaynaklar:

Flores-Balderas X, Peña-Peña M, Rada KM, et al. Beneficial effects of plant-based diets on skin health and inflammatory skin diseases. *Nutrients*. 2023;15(13):2842.

Ochocka R, Hering A, Stefanowicz-Hajduk J, et al. The effect of mangiferin on skin: Penetration, permeation and inhibition of ECM enzymes. *PLoS One*. 2017;12(7):e0181542.

