

Sağlıklı yaşlanmada Akdeniz diyeti

Arş. Gör. Pelin Cin

Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Doğuştaki beklenen yaşam süresi son on yılda sürekli olarak artmıştır ve bu artışın sanayileşmiş ülkelerde ve gelişmekte olan ülkelerde de devam etmesi beklenmektedir. Yaşlanma sırasında sağlık durumu açısından gözlemlenen bireyler arası değişkenlik, yaşlanmanın nedenleri hakkında pek çok teoriye ve “sağlıklı yaşlanma” olarak bilinen bir kavramın geliştirilmesine yol açmıştır. Beslenme, sağlıklı yaşlanma sürecinde yaşa bağlı kronik hastalık ve fonksiyonel düşüş için önleme stratejisi olarak öne sürülen değiştirilebilir başlıca faktördür. Son zamanlarda yapılan çalışmalar, kaliteli bir beslenme modelinin yaşam kalitesi ve aynı zamanda iyi fiziksel ve bilişsel işlevselliği sürdürme de önemli bir rol oynayabileceğini göstermiştir.

Akdeniz diyeti, sağlıklı beslenme modelleri arasında yer almaktadır ve temel özelliği, bitkisel besinlerin tüketiminin fazla olmasıdır. Taze ve mevsimsel meyve ve sebzeler, tam tahıllar, baklagiller, patates, baharatlar, balık, kabuklu yemişler ve tohumların ağırlıklı olarak tüketildiği bir beslenme modelidir.

Diyetteki ana yağ kaynağının zeytinyağı olması, orta miktarlarda tüketilen tam yağlı süt ürünleri, yumurtanın haftada dört adetten az tüketilmesi, kırmızı etin az sıklıkla ve az miktarlarda tüketilmesi, yemekle alınan şarabın orta miktarlarda olması Akdeniz diyetinin özellikleri arasındadır. Yeterli su tüketimi de diyetin önemli bir parçasıdır.

Ayrıca diyet, sağlıklı bir fiziksel ve zihinsel durumu korumak için düzenli fiziksel aktivitenin uygulanmasını da içerir. Şeker ve şekerli besinler, işlenmiş et, rafine edilmiş tahıllar, rafine edilmiş yağlar, kızartılmış besinler ve diğer yüksek işlenmiş besinler Akdeniz diyetinde yer almamaktadır. Akdeniz diyeti; E ve C vitamini, karotenoidler ve sebze, meyve, fındık, kepekli tahıllar, baklagiller, sızma zeytinyağı ve şarapta bulunan çeşitli polifenol bileşikler bakımından zengin olmasından dolayı antioksidan özelliktedir.

Diyetin ana yağ kaynağı olan zeytinyağı, yüksek düzeyde tekli doymamış yağ asitleri oranına sahiptir ve içeriğindeki fenolik bileşiklerin tümü antioksidan özellik gösterir. Böylelikle, zeytinyağı antiviral, antimikrobiyal, antiinflamatuvar ve antikanserojen etki göstererek birçok kronik hastalığı önlemede ve tedavisinde olumlu etkiler gösterebilmektedir. Diyetin önemli karakteristik özelliklerinden biri de balık tüketimidir. Uskumru veya somon gibi yağlı balıkta bulunan omega-3 çoklu doymamış yağ asitleri (eikosapentaenoik asit (EPA) ve dokosaheksaenoik (DHA)) hemostatik faktörleri düzenler ve kardiyak aritmilere, kansere ve hipertansiyona karşı koruma da yardımcı olur aynı zamanda bilişsel işlevlerin korunmasında da rol oynar.

Meyve ve sebzeler, diyet liflerine ek olarak folik asit ve antioksidan özellikte vitaminler (beta-karoten, E vitamini ve C vitamini gibi) içerir. Günde dört veya daha fazla porsiyon meyve ve sebze tüketimi bu besin öğelerinin yeterli alımını sağlamaktadır.

Akdeniz diyet modeli tam tahıllı besinler, baklagiller ve diğer posadan (diyet lifi) zengin besinleri içerdiğinden düşük glisemik indekse sahiptir. Düşük glisemik indeksli beslenmek, kan şekerinin hızlı yükselmesini önleyerek tip 2 diyabet, koroner kalp hastalıkları ve kanser riskinde azalma sağlayabilmektedir.



Diyette orta miktarlarda yer alan yoğurdun içeriğinde laktik asit bakterileri bulunur ve bu bakteriler probiyotik etki göstererek gastrointestinal sağlığı ve bağışıklık sistemini geliştirmeye yardımcı olur. Ayrıca, yoğurt tüketimi, bağırsak mikrobiyotalarında kolon kanseri risk indekslerinde azalma ile ilişkilidir. Akdeniz diyetinde bir diğer önemli nokta, düşük sodyum tüketimidir ve böylelikle yüksek tansiyon, mide kanseri ve koroner kalp hastalığı riskini düşürmede yardımcı olmaktadır.

Akdeniz diyetinde ılımlı derece kırmızı şarap da bulunmaktadır. Kırmızı şarabın içeriğinde bulunan polifenoller, kolesterol ve trigliserit düzeylerini düşürmekte ve kalp damar hastalıklarının riskinin azalmasına rol oynamaktadır.

Yaşlanan bir popülasyonla birlikte, günlük yaşamı

etkileyecek kadar bellek, öğrenme, oryantasyon, dil ve anlama gibi çoklu alanlardaki bilişsel fonksiyonların bozulması ile karakterize olan demans prevalansı artmaktadır. Beyin kan akışının azalması ile ilişkili ateroskleroz ve arteriyel plakların oluşumu, beyindeki reaktif oksijen türlerinin birikmesinden kaynaklanan mitokondriyal disfonksiyon ve inflamasyonun varlığı beyin sağlığını olumsuz etkilemektedir. Beslenme ve yaşlanan beyin arasındaki etkileşimler çoklu ve karmaşıktır.

Bugüne kadar yapılan birçok çalışma, Akdeniz diyeti içerisindeki birçok besinin inflamasyonu azaltarak beyin sağlığını olumlu yönde etkilediği gösterilmiştir. Tekli ve çoklu doymamış yağ asitlerinin alımı, uzun süreli gözlemsel çalışmalarda daha iyi bilişsel performans ve yaşa bağlı bilişsel düşüş riskinde azalma ile ilişkili bulunmuştur. Benzer şekilde, C, E ve B12 vitaminleri, folik asit gibi mikro besinlerin ve flavanoidlerin yeterli alınması, bilişsel performansın düşmesine engel olarak Alzheimer hastalığı riskinin azalmasına katkı sağlamaktadır.

Farklı grup bireyler üzerinde yapılan çalışmalarla kanıtlandığı üzere, Akdeniz diyetine olan yüksek uyum; kanser, metabolik ve kardiyovasküler sendrom, nörodejeneratif hastalıklar, tip 2 diyabet, yağlı karaciğer hastalığı gibi majör kronik hastalıkların görülme sıklığının azalmasına yol açmaktadır.

Aynı zamanda, kan yağ profilini iyileştirmek ve kan basıncını düşürmek de olumlu etkileri arasında yer almaktadır. Kan şekerini düşürerek diyabet hastalığının kontrol altına alınmasına yardımcı olur ve zeytinyağının fazla tüketimi ve diyetin fitosterol ve tekli doymamış yağ asidinden zengin olması nedeniyle kolon ve meme kanserini önlemede de yararlı etki gösterebilmektedir.

Kaynaklar

Assmann KE, Adjibade M, Andreeva VA; et al. Association between Adherence to the Mediterranean Diet at Midlife and Healthy Aging in a Cohort of French Adults. *Journals Gerontol - Ser A Biol Sci Med Sci*. 2018;73(3):347-354.

Del Chierico F, Vernocchi P, Dallapiccola B, et al. Mediterranean diet and health: Food effects on gut microbiota and disease control. *Int J Mol Sci*. 2014;15(7):11678-11699.

Petersson SD, Philippou E. Mediterranean Diet, Cognitive Function, and Dementia: A Systematic Review of the Evidence. *Adv Nutr An Int Rev J*. 2016;7(5):889-904.



Sınav Tarihi
10 Şubat 2019
Pazar

0(212) 559 04 88
www.kultur.k12.tr

0(212) 850 81 81
www.kultur2000.k12.tr

Ortaokula Kabul (5-6-7-8. sınıf),
Anadolu Lisesi ve Fen Lisesine Kabul (Lise Hazırlık 9-10-11-12. sınıf)
“Sınav başarısına göre çeşitli oranlarda indirimler verilecektir.”