

# AKDENİZ DİYETİNİN

## PERDE ARKASINDA NELER VAR?

Hayriye Yetiş [ TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi



Sağlıklı kalmanın sırrı, pek çok kişi tarafından söylendiği gibi, Akdeniz diyetinde mi saklı? Bu diyet kalp krizi gibi birçok hastalığın risklerini azaltmanın yollarından bir tanesi mi? Yoksa tüm bunlar sadece bilimsel temeli olmayan bir abartıdan mı ibaret?

Yaklaşık 10 yıl önce UNESCO'nun somut olmayan kültürel miras listesine eklenen Akdeniz diyetinin kalp krizi ve tip 2 diyabet başta olmak üzere birçok hastalığın olası risklerini azalttığı yönünde çok fazla sayıda araştırma var. Son yapılan çalışmalar ise bu diyetin mekanizmasını ve sağlıklı olmasının ardındaki bilimsel sırları anlamamıza yardımcı olacak nitelikte.



## Akdeniz Diyeti Nedir?

Akdeniz diyeti ününü, ABD’li fizyolog Ancel Keys ile beslenme uzmanı olan eşi Margaret’e borçludur. Ancel, 1940’larda, çoğunlukla et ve süt ürünleri gibi hayvansal ürünlerde bulunan doymuş yağların, kanda kolesterol birikmesine yol açarak kalp hastalığının önemli bir nedeni hâline geldiğini iddia eden ilk kişilerden biriydi. Bitkisel ürünlerde ve balıklarda yaygın olarak bulunan doymamış yağların daha sağlıklı bir alternatif olduğunu ileri sürmüştü.

Çift, buna dayanarak, farklı bölgelerde insanların yediği yemekleri incelemek için dünyayı dolaştı. 1956’da başlayan bu seyahat; ABD, Japonya, Finlandiya, Hollanda, İtalya, Yunanistan ve o zamanki Yugoslavya’nın bazı bölgelerinde beslenme şekliyle sağlık arasındaki ilişkinin karşılaştırılmasını sağlayan bazı sonuçlar ortaya koydu. Doymamış yağ tüketimi ile kalp hastalığı riskinin azalması arasındaki bağlantıya dair kanıtlar sunan araştırma sonuçları, diğer birçok çalışma tarafından da doğrulandı.

Bu tahmin edilebilir sonucun yanında, Ancel ve Margaret başka bir şeyi fark ettiler. Çalışma alanlarından biri olan Güney İtalya’da şaşırtıcı derecede fazla sayıda yüz yaşını aşmış insan yaşıyordu. Çift, doymamış yağ oranı yüksek olan yerel beslenme şeklindeki bazı ayrıntıların bu uzun ömürlülüğün anahtarı olduğuna inandı. Hatta daha sonra aynı beslenme şekliyle yaşamlarını devam ettirebilmek için Ancel ve Margaret çifti Güney İtalya’ya taşındı. Her ikisi de uzun yaşamlar sürdürdü; Ancel 100 yaşında vefat ederken, Margaret ise 97 yaşında hayata gözlerini yumdu.

Ancak yerel beslenme şeklindeki ayrıntılar ve bu diyet şeklinin neleri içermesi gerektiği konusunda kafalar karıştı. 1990’larda Antonia Trichopoulou tarafından geliştirilen ve 2003 yılında güncellenmiş versiyonu yayımlanan Akdeniz Diyet Skoru (MDS) sonuçlarına göre tam



Akdeniz diyeti; bol miktarda sebze, baklagiller, sızma zeytinyağı, meyve, sert kabuklu yemişler, tahıllar ve kısmen yüksek miktarda balık içeren bir diyettir. Aynı zamanda az miktarda et, kümes hayvanları ve süt ürünleri içerir. Ancak bu tür gıda maddelerinin listesi tartışmaya oldukça açık. Örneğin, süt ürünlerinin Akdeniz diyetine uygun olup olmadığı konusunda sürekli değişen görüşler var.

## Akdeniz Diyeti ve Sağlık İlişkisi

İtalya’da kalp-damar hastalıklarından ölüm oranı, dünya ortalamasının çok altında. Araştırmacılar bu durumu, ülkede yaygın olan bu beslenme şeklinin koruyucu özellikte olmasına bağlıyor ve istatistikleri önemli ölçüde etkilediğini ileri sürüyor. Yapılan diğer birçok çalışma da Akdeniz diyetinin kalp krizi ve tip 2 diyabete yakalanma riskini azalttığına dair önemli bulgular sağlıyor.

Ancak İtalya’nın Pozzilli kentinde bulunan IRCCS NEUROMED Nörolojik Bilimler Enstitüsünden Marialaura Bonaccio liderliğindeki araştırmacılar Akdeniz diyetinde insanların ne yediğinin ayrıntılarının gerçekten önemli olduğunu ifade ediyor. Örneğin, günde kaç adet meyve





yediğimizden ziyade meyvenin türü ve nasıl yetiştirildiği gibi unsurların önemli olduğunu vurguluyor. Kısacası yemeğin kalitesi Akdeniz diyetinden elde edeceğimiz verim noktasında hayli önemli. Ayrıca taze gıda erişimine sahip insanlar, dondurulmuş ve işlenmiş gıda tüketme eğiliminde olan kişilere göre Akdeniz diyetinden daha fazla faydalaniyor.

Ayrıca Akdeniz diyetinin sızma zeytin yağı içermesi durumunda çok daha etkili olduğu belirtiliyor. Haziran 2023'te yayımlanan bir çalışma, sızma zeytinyağı tüketiminin daha düşük kan basıncı, daha yüksek "iyi" kolesterol seviyeleri ve daha düşük "kötü" kolesterol seviyeleri ile ilişkili olduğunu ortaya koydu.



## Akdeniz Diyeti Akdeniz'in Ötesinde de İşe Yarıyor mu?

Araştırmalar devam ettikçe bu noktada fikir birliği azalıyor. Bazı araştırmacılar her ülkenin, kendilerini hastalıklardan koruyabilecek ve daha uzun yaşamalarına yardımcı olabilecek kendi geleneksel diyetini keşfetmesi gerektiğine inanırken, bazıları Akdeniz diyetinin spesifik gereklilikleri yerine daha genel gerekliliklerinin uygulanması gerektiğini belirtiyor. Sızma zeytinyağı gibi bazı diyet bileşenlerinin ise sağlıklı olma noktasında neredeyse tartışmasız kabul görmesi gerektiğinin altı çiziliyor.

Tüm bunların yanında esas olan belirli bir beslenme tarzına değil yaşam tarzına sahip olmak. Yapılan bir araştırma, Akdeniz köylülerinin kendi yemeklerini hazırlamaları ve genellikle sosyal gruplar olarak yavaş yemek yemeleri hâlinde hem yaşam tatminlerinin hem de genel mutluluklarının arttığını ortaya koydu. Mart 2023'te yayımlanan bir araştırma ise günde sadece fazladan 500 adım yürümenin bile yaşlı yetişkinlerde kalp hastalıkları riskini önemli ölçüde azalttığını belirtiyor.

Şu ana kadar yapılan araştırmalar Akdeniz diyetinin zararlı olabilecek herhangi bir özelliğe sahip olmadığını gösteriyor. Bununla birlikte bu diyetin kalp krizi başta olmak üzere birçok hastalığın etkilerini ve ortaya çıkma ihtimalini azalttığı yönünde çok sayıda bulgu var. Fakat diyetin içeriğinde bulunan besinlerin çeşidi ve sağlıklı olup olmadığı noktasındaki niteliği potansiyel faydaları açısından hayli önemli. ■

### Kaynaklar

<https://www.newscientist.com/article/mg26134730-900-were-finally-working-out-why-the-mediterranean-diet-is-so-good-for-us/>  
<https://doi.org/10.3390/nu15132916>

