

Merak Ettikleriniz

Mesut Erol [merak.ettikleriniz@tubitak.gov.tr

Neden Acıktığımızda Midemiz Guruldar?

Sessiz bir derste ya da bir toplantıda midemizin “Yiyecek istiyorum!” çığılığı olarak yorumladığımız sesler dikkatimizi dağıtabiliyor. Midemiz kadar ince bağırsaklarımızdan da kaynaklanabilen bu gurultular Antik Yunanların muhtemelen yansıma sözcük olarak türettikleri *borborigmi* adıyla tıpta konu ediliyor.

Guruldamaların fizyolojik kaynağı mide ve bağırsaklarımızdaki kas aktivitesidir. Ağızda başlayıp anüste biten sindirim kanalının iç yüzeyinde kontrolümüz dışında çalışan düz kas katmanları yer alır. Peristalsis adı verilen düzenle çalışan bu kas duvarları, sindirim kanalı içeriğinin yiyecek ve akışkanlar ile karışarak ağızdan anüse doğru tek yönlü ilerlemesini sağlar. Bu ilerleyişteki kas faaliyeti, sindirim kanalı hareketlerini yöneten enterik sinir sisteminin ürettiği temel elektriksel ritim ile kontrol edilir. Bu ritim kalbimizin çalışmasına benzetilebilir ancak daha yavaştır.

Beklendiği üzere, peristaltik hareketin hızı ve şiddeti sindirim kanalına yiyecek gönderdiğimizde artar. Mide ve ince bağırsağımız boşaldıktan yaklaşık iki saat kadar sonra ise, kanal duvarındaki algılayıcı hücreler enterik sinir sisteminde refleksif yeni bir dalgalanmaya yol açarak açlık kasılmalarını başlatır. Midenin alt kısmında yer alan *antrum* bölümünde başlayarak ince bağırsağın

sonuna kadar etki eden bu kasılmalarda, ilgili yerlerdeki mukus, yemek artığı ve bakteri yığılmaları temizlenir. Genç ve sağlıklı bünyelerde daha şiddetli seyredebilen ve kan şekerindeki düşüşle de tetiklenebilen bu kasılmalar titreşim ve guruldamaları daha belirgin hâle getirir. Açlık kasılmaları yirmi dakika kadar sürebilir ve sonraki öğünümüzü yiyinceye dek 1-2 saatlik periyotlarla tekrarlanır.

Sindirim kanalında yer değiştirdikçe guruldamalara yol açan gaz kütesinin sesi, vücudumuza aldığımız gıdalar sayesinde daha kolay soğurulur ve derinin dışından duyulması kısıtlanır. Sindiriminde bol gaz açığa çıkartan gıdalar tükettiğimizde, hızlı ve konuşarak yemek yediğimizde ya da sakız çiğnediğimizde sindirim kanalındaki gaz miktarı artacağı için daha fazla gurultu ortaya çıkma ihtimali de artar.



Kaynaklar

livescience.com/40187-digestive-system-surprising-facts/2.html
scientificamerican.com/article/why-does-your-stomach-gro