

VİTAMİN

En son araştırmalar, E vitamininin önemli bir tedavi gücüne sahip olduğunu göstermiş, ününü kanıtlamıştır.

Gary SELDEN

Kalp uzmanı Wilfrid Shute ve kadın doğum uzmanı olan kardeşi Evan Shute, 35 yıllık klinik deneyimleri sonucunda, bazı yayınların ve kuruluşların bu vitamene karşı olmaları dolayısıyla doktorların, yaşamı koruyucu tedavi yöntemlerinde bilgilerinin eksik kaldığını görmüşler ve E vitamini üzerine tez hazırlamışlardır. Bu sayede, E vitamininin her türlü kalp hastalıklarını hem önlediğini hem de tedavi ettiğini, hatta yaşam sürelerini uzattığını görmüşlerdir.

Wilfrid Shute, E vitamininin, çeşitli uygulamalarda güvensizlik yarattığını görmesine rağmen, kalp krizini, göğüs iltihabını, kan pıhtılaşmasını, yüksek tansiyonu, kalp romatizmasını, yüzeysel damar hastalıklarını ve varisi önlemek ve tedavi etmekte yararlı olduğunu belirtmiştir. O ve kendisinden sonraki araştırmacılar, E vitamininin, dengeli beslenme ve egzersiz programının bir parçası olarak, yukarıda sayılanlara ilâveten şeker hastalığı, çeşitli böbrek hastalıkları, bacak yarası, zayıf kas gelişmesi ve ağızdan alınan doğum kontrol haplarının damarlardaki yan etkisine karşı da tavsiye etmişlerdir. Yine Shute, güneş yanığı dahil, yanıkların tedavisinde, uzun süren anjin tedavi dozunda da kullanılabileceğini söylemiştir. Vitamin, ömrü uzatan ilâç olarak da başta gelmektedir. E vitamininin bulucuları, 1921 de dişi farelerde bu vitaminin noksanlığında üremenin olanaksızlığını görmüşler ve hatta vitamini, cinsel arzu uyandıran ve cinsel yaşamı başarıya ulaştıran önemli gıda maddesi olarak nitelendirmişlerdir.

Bu iddiaların pek çoğu tıbbi araştırmacılar için henüz tatminkâr değildir. İddialar kesinlik kazanmamıştır. Buna rağmen birçok doktor hastasına, ilâveten E vitamini yazmakta ve vitamini



nin şifa verici gücü hakkındaki kararlarını, hastalarının iyileşerek bizzat kanıtlamış olmasına dayandırmaktadır.

Geniş çapta çalışmalar hiç yapılmadığından, E vitamini savunucuları, diğer araştırmacılardan daha değerli kanıtlara sahiptirler.

E vitamini hakkındaki laboratuvar çalışmaları iki önemli soruyu yanıtlamaya yöneliktir. E vitamininin vücutteki kesin rolü nedir? Ve C vitamini eksikliğinde görülen iskorbit gibi, özel bir E vitamini noksanlığı hastalığı var mıdır?

Birinci soru, biyokimyacıları hayli uğraştırmaktadır. E vitamini esas itibariyle bir antioksidandır. Metabolizma sırasında oksijenle birleşip istenmeyen reaksiyon doğmasını engellemek suretiyle her bir hücrenin bileşiminin korunmasını

sağlar. E vitamini oksidatif zarara yol açan diğer bileşikler de kontrol eder. Bu bileşiklerin bir kısmı hücreler için gerekli olduğu halde, bazıları da dışardan zehir etkisi yapar. Bileşik hallerinde birbirlerinden farklı reaksiyon gösterdiklerinden, E vitamininin etkileri, çoğunlukla önceden anlaşılamamaktadır.

En iyi örnek, yaşlanmanın, çok çekişmeli olan serbest grup teorisi. Serbest gruplar, hücre zarına ve diğer yapılara oksidasyonla zarar veren çok aktif bileşiklerin değişik gruplarıdır. Bunlar, sigara dumanı, nükleer radyasyon, pestisit ve diğer çevre kirleticilerin kanser yapma etkisini artırıcı pek çok zararlı sonuç doğurabilirler. Serbest gruplar, genellikle vücudun yaşlanmaya başladığının belirtisi olan ve ceroid denilen boya maddesi oluştururlar. E vitamini serbest grup zararlarını ve ceroid oluşmasını önlediğine ve diğer antioksidanlar da laboratuvar deney hayvanlarının ömrünü uzattığına göre, bazıları E vitamininin de uzun ömür sağladığına haklı olarak inanmaktadırlar. Fakat, en azından farelerde vitaminin böyle bir etkisi saptanmamıştır.

Pek çok Amerikalının tavsiye edilen miktarın (günde 8 - 10 IU) da altında (günde 7 - 9 IU) E vitamini almasına karşın, Beslenme uzmanı Jean Mayer de dahil birçok araştırmacı, pek yaygın bir E vitamini noksanlığı belirtisi görmemişlerdir. Birçok yiyecekler, özellikle sert kabuklu yemişler, bitkisel yağlar, süt, yumurta ve yeşil yaprak sebzelerle, etler E vitamini zengindirler. Wilfrid Shute 1912 de; yani un, E vitamini ve diğer besleyici maddelerden arındırılarak saflaştırıldıktan hemen sonra ilk kalp damarı hastalıklarının görüldüğünü işaret etmiştir. Felç veya ağır kan pıhtılaşması ile damar tıkanması olarak tanımlanan kalp krizi, 1912 den önce de görülmekle beraber, bugüne nazaran çok seyrek meydana geliyordu. Bugün, birçok beslenme uzmanı tavsiye edilen günlük E vitamini miktarını gülnüç derecede az bulmakta ve artan çevre kirliliği ile oluşan oksidatif zararları önlemek için günde 200 IU veya daha fazla alınmasını zorunlu görmektedir. En dengeli tertiplenmiş öğünlerle bile günde en çok 30 - 100 IU E vitamini sağlanabildiğine göre, gereksinim duyulan yeterli miktara sadece E vitamini ilavesiyle erişilebilir. Her ne kadar bir "E vitamini noksanlığı hastalığı" kesin bilinmiyorsa da birçok bilim adamı, gerçek E vitamini noksanlık hastalığı çalışmalarına eğilmektedir. Yağ metabolizmasındaki genetik bozukluklar nedeniyle, bazı çocuklar, yağda eriyen E vitaminini absorbe edemezler. Yavaş yavaş gelişme ve yaklaşık

5 yaşında başlama suretiyle, çocuğun sinir hücreleri dejenere olur. Zamanında el koyulmaz ve kontrol yapılmazsa, sonuçta körlük ve sakatlık görülür. Fakat çocuk, daha küçükken ve başlangıçta yüksek dozlarda E vitamini alırsa tehlike önemli derecede önlenebilir.

Erken doğan (prematüre) bebeklerde E vitamini çok yarıldır; çünkü bu bebeklerde göz merceği ardi bağ dokusu artışı diye bilinen ve retrolental fibroptasia denilen hastalık riski çok yüksektir. Bu hastalık, çoğunlukla bebeklere verilen ilâve oksijene tepki olarak, retina hücrelerinin gereksiz ve aşırı çoğalması sonucu körlüğe neden olur. Eğer bebekler doğduğu andan itibaren E vitamini ile takviye edilirse hastalığın ciddiyeti azaltılabilir. Buna ilâveten, yüksek dozdaki E vitamini kritik devrede olan akciğer şoklu hastaların yaşama şansını % 17-39 oranında artırır ve hılal hücreli kansızlık (sicklecell anemia) hastalığı olan kişilerde kırmızı kan hücrelerinin hılal şeklini almasını kısmen önler.

Gerçekten E vitamini çevre kirleticilere ve kalp hastalıklarına karşı koruyucu mudur? Bu, laboratuvar koridorlarında çok hararetle tartışılan bir sorudur; fakat kendini bu konuya verip üzerinde çalışmayı isteyen araştırmacı henüz çok azdır.

Belki de en belirgin yeni sonuçlar, E vitamini ve kolesterol dağılımı üzerinde çalışmalar yapan Dr. William Hermann tarafından sunulmuştur. Kanda kolesterol, lipoproteinlerle taşınmaktadır. Ciğerden hücrelere düşük yoğunlukta lipoprotein (Low Density Lipoprotein - LDP) ile taşınmakta ve bir kısmı orada steroid hormonun oluşumunda kullanılmakta, kolesterolün geri kalan kısmı yüksek yoğunlukta lipoprotein (High Density Lipoprotein - HDL) ile tekrar ciğere getirilmektedir.

Kendaki toplam kolesterol miktarı sabit kalmakta, fakat HDL kolesterol oranı arttıkça kalp krizi oranı azalmaktadır. Eğer kan kolesterolünün % 30 dan fazlası HDL ile taşınıyorsa, koroner damar hastalığından 60 yaşından önce ölüm % 10 - 15 dir. Eğer HDL kolesterol seviyesi % 10 un altında ise % 60 - 75 risk var demektir.

SÜRPRİZLİ SONUÇLAR

Hermann, deneyinde kendi kanını kullanmak suretiyle 1978'de çeşitli fraksiyonları ölçecek bir yöntem geliştirmiştir. Kendisinin HDL düzeyini sadece % 10 bulmuş, onun üzerine hemen tatile çıkmış ve kendiliğinden E vitamini almaya başlamıştır. Bir ay sonra tekrar ölçtüğünde HDL kolesterol seviyesinin % 40 olduğunu görmüştür.

Daha sonra benzeri deneyi bazı arkadaşlarında ve 3 gönüllü grup üzerinde de yapmıştır. Sonuçta E vitamini HDL kolesterol seviyesini normalleştirerek % 30'a çıkardığı saptanmıştır. Riski fazla olan en düşük kolesterol seviyesi en fazlaya yükselmiştir. E vitamini, 35 yaşın altındakiler için çok daha yararlı olmuş, yaşlılarda etkisi belirlenememiştir. Nihayet, kolesterol dağıtımındaki değişme aşırı şişman kimselerde çok yavaş olmuştur.

Son çalışmalar, meme kisti olan kadınların E vitamini ile tedavi edilerek iyileştiklerini göstermiştir. Takriben 16 milyon Amerikan kadını tehdit eden ağrısız meme tümörü, birçok hallerde günde 600 IU E vitamini almakla iyileşmektedir.

Buraya kadar ki görüşler özetlenecek olursa E vitamini kısırlıktan kalp hastalıklarına kadar birçok hastalığı önlediği, devamlı bu vitamini kullananların daha sağlıklı olduğu anlaşılmaktadır. Cinsel isteklerin artması ve cinsel yaşamın başarılı olması; hücre yaşlanmasını geciktirmesi; hücre zarlarındaki yağların oksitlenmesini önleyerek, bunların değişikliğinden ileri gelen kanser, şeker gibi hastalıkların azalmasını sağlaması; kandaki pıhtıları eriterek yaraların iyileşmesine yardımcı olması E vitamini vücuttaki yararlarından bazılarıdır. Alyuvarların hücre zarlarını güneş ve röntgen ışınlarından koruduğu; vücuda daha fazla oksijen sağlayarak hücreleri sigara dumanı ve çevre kirliliğine karşı dayanıklı hale getirdiği de bir gerçektir.

Ne düşünüyorsunuz? Bu açıklamalardan sonra ilâve E vitamini alır mısınız? Gördüğüm bilim adamlarından sadece birkaçı elmanızı öneriyor, fakat bunlardan 35 ine kendilerinin E vitamini alıp almadığını sorduğumda 26'sinin günde 100 ila 600 IU arasında değişen miktarlarda bu vitamini aldıklarını öğreniyoruz. Dokuz kişiden biri de şimdiye kadar almakta tereddüt ettiğini söylüyor ve bu konudaki son raporları gördükten sonra "Hemen şimdi E vitamini almaya başlayacağım" diyor.

Science Digest'dan Çeviren :
Doç. Dr. Ayşe ERKUT

ATLETLERİN KASLARI NASIL ÇALIŞIR?

ABD'deki Ball State Üniversitesi'nden kas fizyoloğu Larry Stewart'a göre, hız koşucularının (sprinter) bu özellikleri sonradan kazanılmayan, doğuştan gelen bir yetenektir.

Ball Üniversitesi'nin "İnsan Performansı Laboratuvarı" ve ülkenin diğer laboratuvarlarında yapılan kas biyopsileri, farklı branşlardaki atletlerin kas liflerinin de genetik farklılıklar gösterdiğini ortaya koydu.

İskelet kasları, birbirinden işlevsel ve biyokimyasal olarak farklı iki ana gruptur: Hızlı çalışan kaslar ve yavaş çalışan kaslar. İnsanların çoğunda, koşmayı sağlayan kasları bu iki tür, eşit oranda oluşturur. Ancak, ünlü hız koşucularında, hızlı çalışan kas lifleri büyük oranda fazladır. Maraton koşucularında ise tam tersine, yavaş çalışanlar çoğunluğu oluşturur. Örneğin, ünlü maratoncu Alberto Salazar'da bu oran şaşılacak düzeydedir: % 93.

Varsayımsal olarak hızlı çalışan kaslar, enerjinin çok kısa sürede devreye sokulması yönünden çok uygundur. Kaslarda depolanan glikojeni yakıt olarak çabucak yakarlar ve böylece oksijensiz ortamda işlevlerini sürdürürler.

Ne yazık ki, bu tür "anaerobic" (Oksijensiz) metabolizma yetersizdir; hızlı çalışan lifler, yakıtı hemen bitirirler ve erken yorulurlar.

Yavaş çalışan lifler ise tam tersine; vücudun dayanıklılık uzmanlarıdır. Yavaş çalışan bir kasılma, giderek maksimum güce ulaşmayı sağlar ve uzun sürelidir. Bu lifler enerjiyi, oksijene bağımlı yeterli bir yöntemle sağlarlar. Öyle sanılıyor ki, kasa gerekli oksijen ulaştığı sürece, kasılma sürebilir. SCIENCE DIGEST'dan

Gürültü hiç bir şeyi kanıtlamaz. Çok kez, yalnızca bir yumurta yumurtlayan tavuk, sanki bir göktaşı yumurtlamışcasına gıdıklar.

Mark TWAIN