

"Doyma Geni" Fazla Kiloya Son Verecek

SADECE çerezler bile kollarımızın elbisenizin içinde bir sosis gibi durması için yeterlidir, yoksa sizde bütün bir yıl boyunca banyonuzdaki tartıyla savaş mı veriyorsunuz? Bel ölçüleriyle mücadele edenler için yaşamlarını değiştirebilecek bir haberimiz var. Nature dergisinde yazdığına göre, farelerle yaptıkları çalışmalarda hayvanlarda şişmanlığa yol açan bir gen bulan New York Rockefeller Üniversitesi Howard Hughes Medikal Enstitüsü'ndeki araştırmacılar, insanlardaki yağ dokusunda da benzer bir gene rastladılar. Bu buluşun insanlara herhangi bir şekilde yardım sağlayabilmesi için yıllar geçmesi gerekecek. Ancak araştırmacılar ileride, irade dışında bazı etkenlerin de bizi yemek yemekten alıkoyacağı düşüncesindedir.

Bilim adamlarının 'şişmanlık geni' olarak adlandırdıkları bu gen, daha çok bir 'doyma geni' olarak nitelenebilir. Bilim adamlarına göre bu gen, beyne gönderdiği proteinle, vücudun yeterli yağı depoladığı mesajını iletiyor. Yemek yemeyi bırakmak için bir sinyal niteliğinde olan bu mesaj gönderilmediği zaman, doğal bir iştah kesici olmadığından kilo almanın önüne geçilemiyor.

Araştırmacılar yıllardan beri fazla yemeyi engelleyecek biyokimyasal bir etkileşim hipotezini ortaya atıyorlar. Rockefeller ekibinin başkanı olan Dr. Jeffrey Friedman'a göre birçok araştırmacı bunu bulmaya çalışıyor. Bugüne değin farelerde bulunan beş gen, kilo kontrolüne yeni bir bakış olarak ele alındı. Bu gen mutasyona uğradığında durma sinyalleri göndermiyor. Bunun sonucunda da fare, normalin üç katı kadar şişmanlayabiliyor.

Bunun üzerine, Friedman ve meslektaşları insanlarda da genetik bir benzerlik olup olmadığını araştırmaya başladılar. Fare DNA'sını insan DNA'sıyla karşılaştırdıklarında, iştahın kontrol edilmesinde önemli bir rol oynadığına inandıkları bir

gene rastladılar. Friedman'ın grubu, bu gendeki varyasyonların insanlarda bulunana benzer olup olmadığını ya da aşırı şişmanlıkta ne gibi bir etkisinin olduğunu henüz bilmiyorlar. Araştırmacının bir sonraki basamağı ise, insan genindeki başkalaşımı inceleyip şişmanlıkla ilişkisi olup olmadığına bakmak. "Bunun vücut ağırlığında tamamen olmasa da bir ölçüde değişiklik sayılabileceği olasılığı akla yakındır." diyor Friedman, "Heyecan verici olan, şu anda soruları hem soran hem de cevaplayan bir konuda olmamızdır" diyerek sözlerine devam ediyor.

Bu bir genetikçinin, kilo sorunlarının önüne geçildiğini düşünmesine yol açmaz. "Geçmişte, yalnızca ailelerdeki modelleri göz önüne alarak aşırı şişmanlıkta genetiğin bir rolü olduğunu biliyorduk" diyor Duke Üniversitesi Zayıflama Merkezi yöneticisi

olan Dr. Micheal Hamilton. "Şimdilerde kilomuzu etkileyen ve istediğimiz gibi biçimlendirebileceğimiz bir gen var." Ancak, bu yeni araştırmanın uygulamadaki etkilerinin ne olacağı henüz kesinlik kazanmadı. Genetik taşıyıcının yokluğu, aşırı şişmanlığın bütün türlerine bağlı olmayabilir. Farelerin aksine, insanlar için sorun yalnızca genlerde değil. Biyoloji, bazı insanların neden gereğinden fazla yedikleriyle ilgili etkenlerden sadece biri. "Bu genetik buluşlar bize kimin kilo almaya daha eğilimli olduğunu gösterecek, ancak aşırı şişmanlığın pek çok nedeni olabilir." diyor Yale Üniversitesi Beslenme Merkezi yöneticisi Kelly Brownell. Buna örnek olarak stres, sıkıntı ya da mutsuzluğa bağlı aşırı yeme alışkanlığı gösterilebilir.

Genetik, geçen yüzyıl Amerikalılar'daki aşırı şişmanlığın (ideal kilonun yüzde 20 ya da daha fazlasına sahip olmak) yüzde 25'den yüzde 35'lere yükselmesinin nedenini açıklayamıyor. Brownell'e göre "Amerikalılar fazla yağlı, yüksek kalorili yiyeceklerin çok sık tüketildiği bir çevrede yaşıyorlar. Bunun yanı sıra, egzersiz için fırsat da azalıyor. Böylece, bünyesi kilo almaya yatkın olan kişiler kolaylıkla şişmanlıyorlar." Ona göre çözüm, şişmanlıkla başa çıkmak; patates kızartması gibi besin değeri düşük yiyeceklerden kesinlikle uzak durmak ve çevremizde de bulunmamasını sağlamak.

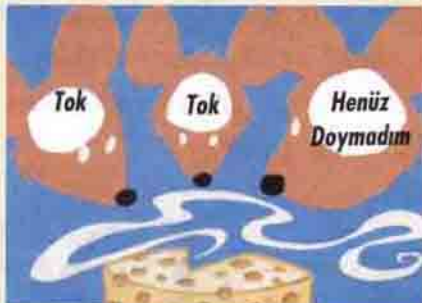
Kısa dönemde bu haberler, en azından kişilerin kendilerine olan güvenlerini artıracak. "Fazla kilosu olan kişiler, şişmanlığın sadece bir kişilik sorunu, tembellik ya da irade zayıflığı olmadığını düşünecekler" diyor Hamilton. Aşırı şişmanlığın kalp hastalığı ve daha birçok önemli rahatsızlığın nedeni olması, yağlara karşı verilen bir savaşın, aynı zamanda sağlıklı yaşam için de bir mücadele olmasına yol açıyor.

Nasıl İşliyor: Üç farenin hikayesi

Fareler üzerinde çalışan araştırmacılar aşırı şişmanlığın biyolojik köklerinden bazılarını bulduklarını düşündüler.



Birinci basamak: Üç fare yemeklerini yemeye başlıyor. Üçüne de günlük besin ihtiyaçlarının karşılanması için eşit miktarda yiyecek veriliyor.



İkinci basamak: İki fare, vücutlarının yeterli yağı stokladığına dair sinyal alıyor. Diğer fare ise "dur" sinyali göndermeyen, mutasyona uğramış bir gene sahip.



Üçüncü basamak: İki fare doyduklarını bilerek ayrılıyor. Diğerine yemeğe devam ediyor. Zamanla, fazla yiyen fare normalin üç katı kadar şişmanlayabiliyor.

Jean Seligman - Tessa Namuth
Newsweek 12 Aralık 1994
Çeviri: Bezen Çetin