



Menopoz Sonrası İçin Soya

Çinli kadınlar üzerinde yapılan bir araştırma, menopoz sonrası dönemde yoğun soya tüketiminin, kadınlarda kemik kırılması ris-

kini azalttığını ortaya koydu. Kadınlar, menopoz sonrasında yılda %3 ile %5 arasında olmak üzere 5-7 yıl süreyle kemik kütlesi kaybına uğruyorlar. Bu da kemiklerinin kırılma riskini artırıyor. ABD Gıda ve İlaç Dairesi ve yeni klinik yönergeleri, kadınların menopoz sonrası kemik erimesine (osteoporoz) karşı hormon tedavisine başvurmalarını yanlış buluyor ve bunun yerine egzersiz ya da artan kalsiyum ve D vitamini alımı gibi alternatif yollar öneriyorlar.

Vanderbilt Üniversitesi (ABD) Tıp Fakültesi'nden Xianglan Zhang yönetimindeki ekip, bulgularını, 1997-2000 yılları arasında Çin'de 75.000 kadının katıldığı bir araştırmanın ortaya koyduğu verileri inceleyerek oluşturmuş. Araştırmacılar, toplam sa-

yı içinden seçilen ortalama 60 yaşındaki 24.400 kadının 4 yıllık gıda rejimini incelemişler. Araştırma süresince 1.770 kırık vakası bildirilmiş. Deneklerin günde aldıkları soya proteini miktarı ortalama 8,5 gram; soya izoflavonları (tat verici kimyasallar) ise ortalama 38 mikrogram. Katılımcılar, günlük soya tüketim miktarlarına göre beş kategoriye ayrılmışlar. En üst grupta günde ortalama 13,27 gram ya da daha fazla tüketenler yer alıyor. En çok soya proteini alan grupta kırık riskinin, en az tüketen gruba kıyasla %37 daha az olduğu belirlenmiş. Soya izoflavonlarını en çok tüketen grupta kırık riskininse, en alt gruba oranla %35 az olduğu görülmüş.

JAMA ve Archives Dergileri Basın Açıklaması, 12 Eylül 2005



Akciğer Kanserine Karşı Karnabahar, Brokoli

Georgetown Üniversitesi (ABD) Tıp Fakültesi araştırmacıları, brokoli, karnabahar, suteresi gibi turpgillerde bulunan bazı bileşiklerin, gerek hayvan deneylerinde, gerekse insan akciğer kanser hücreleriyle yapılan deneylerde akciğer kanserinin gelişimini önlediğini açıkladılar. Onkoloji Profesörü Fung-Lung Chung yönetiminde New York'taki Kanser Önleme Enstitüsü'yle, Minnesota ve New York'tan başka kanser uzmanlarının birlikte yürüttükleri çalışmaya

katılan araştırmacılar, bu sebzelerden yapılan haplarla sigara kullanan ve bırakmış olanlarda akciğer kanserinin ortaya çıkmasının ya da ilerlemesinin engellenebileceği umudundalar. Chung, bu sebzelerdeki etken maddeleri içeren ilaçların akciğerlerinde sigaraya bağlı ilk lezyonlar oluşmuş insanları da belli ölçüde koruyabildiğini, ayrıca bu sebzeleri yemenin de insanlarda kansere yakalanma riskini azaltabileceğini söylüyor.

Ekibin yürüttüğü çalışmalardan birinde, doğal izotiosiyanatlardan elde edilen aktif



maddelerin, kansere yol açan maddelere maruz kaldıktan sonra kanser evrelerinin gelişimine etki yapıp yapmayacağı sınınamak istenmiş. Araştırmacılar önce deney farelerine sigaradaki kanser yapıcı maddelerden aşılama ve daha sonra farelerin bir grubuna sebzelerden elde edilen bileşikler yedirmeye başlamışlar. Sonuçta bu besinlerdeki kimyasalların, iyi huylu akciğer tümörlerinin kötü huylu kanser tümörlerine dönüşmesini, kontrol grubundaki farelere kıyasla azalttığını gözlemişler.

İkinci deneyde aynı bileşiklerin, hücre gelişimi ve yönetiminde önemli rol oynayan bir gen aşılama ile gelişmesi hızlandırılmış insan akciğer kanser hücreleri üzerindeki etkisi araştırılmış. Laboratuvar deneyinde izotiosiyanat türevinin, insan akciğer kanser hücrelerinin büyük kısmını "intiha" zorladığı görülmüş. Gen aşılama olmayan kanser hücrelerindeyse bu etki fazla belirgin olmamış. Araştırmacıların çıkarttıkları sonuç, bu bileşiklerin, hızlı gelişen akciğer kanser hücrelerini daha başlangıçta etkisizleştireceği.

Georgetown Üniversitesi Tıp Merkezi Açıklaması, 15 Eylül 2005



Kansere Karşı Fasulye, Ceviz, Tahıl

Londra'daki University College (UCL) araştırmacılarınca yönetilen bir araştırma, sıradan yiyeceklerimiz arasında başta gelen fasulye, ceviz ve tahıl ürünlerinde etkili bir kanser önleyici maddenin varlığını ortaya çı-

kardı. İnositol pentakisfosfat adlı madde, tümör gelişiminde anahtar rol oynayan fosfoinositid 3-kinaz enzimini baskılıyor. Araştırmacılara göre bu gıdalar bakımından zengin bir diyet kanser riskini azaltırken, baskılayıcı madde de kanser tedavisi için yeni bir aracın ortaya çıkması anlamına geliyor.

UCL Sackler Enstitüsü'nden Dr. Marco Falasca yönetimindeki ekipçe fare modelleri ve kanser hücreleri üzerinde denenilen bileşimin farelerde tümör gelişimini baskılamakla kalmayıp, yumurtalık ve akciğer kanser hücreleri içinde sitotoksik ilaçların etkisini artırdığı da gözlenmiş. Bu da inositol

pentakisfosfatın, kanser hücrelerini günümüzde yaygın olarak kullanılan kanser ilaçlarının etkisine daha açık hale getirilmesinde kullanılabileceğini gösteriyor. Mercimek, bezelye, fasulye gibi baklagillerle, ceviz, fındık ve buğday kepeğinde bulunan inositol pentakisfosfat, suda çözülen ve yüksek derişimlerde bile toksik (zehirli) olmayan bir bileşik. Günümüzde kullanılan kemoterapi ilaçlarının hemen hepsi bir ölçüde toksik olduğundan, bu bileşik yaygın bir kanser tedavi aracı olmaya aday görünüyor.

University College London Basın Bülteni, 15 Eylül 2005