

götürdüğünü ve bunun doktorların daha etkin tedavi stratejileri geliştirmesine yardımcı olabileceğini de ekliyor.

[http://www.eurekalert.org/pub\\_releases/2009-05/foas-slw050409.php](http://www.eurekalert.org/pub_releases/2009-05/foas-slw050409.php)

## Kafein Eksikliği

Özlem Özbal

Hiç başınızın zonklayarak ağrımaya başladığı ve sizin de her sabah içtiğiniz kahveyi o sabah içmeyi unuttuğunuzu fark ettiğiniz oldu mu? Kahve ve diğer kafeinli içecekleri tüketenler, kafein eksikliğinin baş ağrısı, bitkinlik, tam uyanamamışlık, kendini zinde hissetmeme ve konsantrasyon güçlüğü çekme belirtileriyle kendini gösterdiğini söylüyorlar. Vermont Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden ve Johns Hopkins Tıp Fakültesi'nden araştırmacıların kafein eksikliğinin biyolojik işleyişini ortaya çıkarmak üzere yaptıkları çalışmayla ilgili makaleleri geçtiğimiz günlerde *Psychopharmacology* dergisinde yayımlandı. Ekip kafein eksikliği durumunda beyindeki elektrik etkinliğini ve kan akışını izleyerek akut kafein yoksunluğu durumunda fizyolojik olarak neler yaşandığını, örneğin sık rastlanan "kafein yoksunluğuna bağlı baş ağrısı"nın altında yatan mekanizmayı bulmaya çalıştı.

Deneklere kafein tabletlerinin ve plasebo tabletleri verildiği çalışmada çift kör araştırma tekniği kullanıldı. (Durumu izleyen ya da değerlendiren doktorun, hastanın hangi ilacı aldığını ya da ilaç yerine plasebo mu aldığını bilmediği, deneğin de bu konuda bilgisinin olmadığı araştırma tekniği. Değerlendirmeyi yönetici doktor verilere göre yapar.) Katılımcıların tabletlere verdikleri tepki üç farklı yolla ölçüldü: elektroensefalogram (EEG) yoluyla beyindeki elektriksel etkinlik, ultrason yoluyla kan akış hızı ve soru-cevap yoluyla katılımcıların hissettikleri öznel etkiler.

Ekip günlük kafein tüketiminin durdurulmasının beyindeki kan akış hızında ve elektriksel etkinlikte değişikliklere yol açtığını buldu. Bunlar kafein eksikliğinin bilinen klasik belirtileriyle yani baş ağrısı, rahavet ve tam olarak uyanamamakla bağlantılı



Photos.com

olabilirdi. Akut kafein yoksunluğu beyindeki kan akışını artırmıştı, bu da sık sık şikâyet edilen, eksikliğe bağlı baş ağrılarının nedeni olabilirdi. Akut kafein yoksunluğu EEG'de de değişikliklere yol açmıştı (teta ritmi artmıştı), bu durum daha önce yaygın eksiklik belirtilerinden bitkinlikle ilişkilendirilmişti. Katılımcılar "yorgunluk", "bitkinlik", "bezginlik" artışı yaşadıklarını ifade etmişlerdi. Bu bulgular bugüne kadar kafein eksikliğinin fizyolojik etkilerinin en ayrıntılı gösterimiydi.

Araştırmacılar hiç beklemedikleri, kışkırtıcı bir sonuca da ulaştılar: Sürekli kafein alımının herhangi bir belirgin yararı yoktu.

Bu çalışma sayesinde düzenli kafein alımı ile düzenli plasebo alımının sonuçlarının karşılaştırılabilmesi mümkün oldu. Araştırmacılar pek çok kahveseverin düşüneneğinden farklı olarak bu iki grup katılımcı arasında elde edilen fayda bakımından herhangi bir fark bulamadılar.

[http://www.uvm.edu/research/?Page=bioscience\\_article.html](http://www.uvm.edu/research/?Page=bioscience_article.html)

## Ye, İç, Mutlu Ol!

Müge Şener

Hazır yemek ve şekerli içecekler çocukları şişmanlatıyor olabilir, ancak aynı zamanda onları mutlu da ediyor. Tayvan Ulusal Üniversitesi ve Arkansas Üniversitesi'nden araştırmacılara göre, sağlıklı yiyecek ve içecek tüketimini azaltarak çocukluk çağı obezitesini engellemeyi amaçlayan programlar, çocukları mutlu edecek

başka yöntemler kullanmaları durumunda daha etkili olabilir.

Çocukluk çağı obezitesi dünya çapında önemli bir sağlık sorunu. Çocukluk çağı obezitesinin artmasının önemli bir nedenin de sağlıksız beslenme alışkanlıkları olduğu düşünülüyor. Ancak, hazır yemek ve şekerli içecek tüketimi ile çocukların mutluluğu arasındaki bağlantı hakkında çok az şey biliyoruz.

Araştırmacılar, sağlıksız beslenme alışkanlıkları ve çocukların psikolojik sağlıkları arasındaki ilişkiyi incelediler. 2001 yılında Tayvan'da yapılmış bir anketin verilerini kullanarak, 2-12 yaş grubundan 2366 çocuğun hazır yemek (patates kızartması, pizza, hamburger) ve şekerli içecek (gazoz ve benzeri asitli içecekler ile şekerle tatlandırılmış diğer hazır içecekler) tüketiminin vücut ağırlıklarına ve mutluluk seviyelerine etkisini araştırdılar.

Ankete katılanların % 25'i fazla kilolu ya da obez, yaklaşık % 19'u ise kendisini çoğunlukla mutsuz, üzgün ya da karamsar hisseden çocuklardı. Çalışmanın en önemli



Photos.com

bulgusu, hazır yemek yiyen ve şekerli içecek içen çocukların fazla kilolu olma olasılıklarının daha yüksek, mutsuz olma olasılıklarının ise daha düşük olduğuydu. Araştırmacıların analizleri bir çocuğun vücut ağırlığını, yeme alışkanlıklarını ve mutluluğunu etkileyen birtakım faktörlere de dikkat çekti. Örneğin, annenin hazır yemek ve şekerli içecek tüketimi çocuğunun yeme alışkanlıklarını belirliyor. Düşük gelir grubundan çocukların sağlıksız beslenme ve fazla kilolu ya da obez olma olasılıkları daha yüksek.

Araştırmacılar, çocukların genel sağlığını iyileştirmeyi amaçlayan programların, onların mutluluklarını feda etmeden obeziteyi azaltmak için bu bulguları dikkate almalarının gerekliliğini belirtiyorlar.

<http://www.springerlink.com/content/a683400u364h127/>