

FAZLA KİLOLARIN SORUMLUSU YAĞLAR MI?

Son dönemlerde iletişim kanallarında sıklıkla yer bulan sağlıkla ilgili haberlerde fazla kiloların sorumlusu olarak yağlara işaret ediliyor. Uluslararası ajanslardan alıntılanan bu haberler, 2018 yılında Çin’de gerçekleştirilmiş olan farklı diyetlerin vücut ağırlığı üzerine etkisinin incelendiği bir araştırmanın ön sonuçlarına dayanıyor. Peki bu araştırmanın sonuçları bilimsel açıdan nasıl yorumlanmalı? Bilimsel otoriteler konu hakkında ne söylüyor? Gelin hep birlikte bakalım!



Beslenme alışkanlıklarımızın ve karbonhidrat, yağ, protein tüketimimizin vücut ağırlığı üzerine etkisi yıllardır araştırılan ve her zaman medyanın dikkatini çeken bir konu olmuştur. Beslenme, fiziksel aktivite ve sağlıklı yaşam alışkanlıklarımızdan yalnızca biri değil, hepsi vücut ağırlığımız ve sağlığımız

üzerine etkili olmaktadır. 2018 yılında Çin Halk Cumhuriyeti’nde gerçekleştirilen besin öğeleri araştırması, farklı diyetlerin besin öğesi içeriklerinin vücut ağırlığı üzerine etkisini, 3 ay süreyle uygulanan 29 farklı diyet modeli üzerinden inceleyen bir araştırma. Fareler üzerinde yürütülen bu çalışmada

protein miktarı sabit iken yağ miktarındaki değişimin etkileri ile yağ ve protein miktarı sabit iken şeker miktarındaki değişimin etkileri incelenmiştir. Araştırmanın sonuçlarına göre, günlük toplam enerjinin %60’ının yağdan sağlandığı yağ oranı yüksek diyetler, karbonhidrat oranı yüksek diyetlere göre fareler üzerinde daha yüksek



enerji alımı ve kilo artışı ile sonuçlanmıştır.

Çalışmanın sonuçları nasıl yorumlanmalı?

Fareler ile yapılan çalışmanın sonuçlarını direkt olarak insanlar üzerinde yorumlamak doğru olmayacaktır. Buna ek olarak bireylerin beslenmesi, bu çalışmada yer alan diyetler gibi standart yağ, karbonhidrat ve protein içeriğinden oluşmamaktadır. Bireylerin besin tüketimini etkileyen faktörlerin farelerinkinden çok daha karmaşık olduğu da bilinen bir gerçektir. Bu sebeple konu hakkında detaylı çalışmalara ihtiyaç vardır. Ayrıca çalışmada farelere uygulanan diyetler sadece 3 ay süreyle uygulandığından diyetlerin uzun dönemli etkileri belirsizliğini korumaktadır. Farelerin yaşam sürelerinin daha kısa olduğu göz önüne alındığında, araştırmacılar

sonuçların insan yaşamında 9 yıla eş değer olduğunu belirtmektedirler. Ancak bu sonuçlar, diyetlerin insan yaşamında uzun dönemde olan etkileriyle örtüşmeyebilir.

Bilimsel otoriteler yağ ve kilo ilişkisi hakkında ne söylüyor?

Dünya Sağlık Örgütü (WHO), kilo artışının önüne geçebilmek için enerji alımının enerji harcanmasıyla dengelenmesi gerektiğini belirtmektedir. Dengeli bir beslenme düzeninde, yağdan gelen enerjinin, günlük toplam enerji alımının %30’unu geçmemesi ve basit şekerden gelen enerjinin günlük toplam enerji alımının %10’undan daha az olması önerilmektedir.

Avrupa Gıda Güvenliği Kurumu (EFSA) yetişkinler için karbonhidrattan gelen enerjinin günlük toplam enerjinin %40-60’ını oluşturmasını önermektedir.

Sonuç olarak;

Beslenme alışkanlıkları ve obezite ilişkisini inceleyen çalışmalar günümüzde tek bir besin öğesine odaklanmak yerine, daha çok besin öğelerinin birbirleriyle etkileşimlerini de içeren bütünsel yaklaşıma yönelmiş durumdadır. Bu nedenle beslenme ve sağlıklı yaşam alışkanlıkları bir bütün olarak değerlendirilip tüm besin öğelerinin yeterli ve dengeli tüketilmesine özen gösterilmelidir.

KAYNAKLAR

- Scientific Opinion on Dietary Reference Values for carbohydrates and dietary fibre, <http://www.efsa.europa.eu/en/efsajournal/pub/1462> (Ocak 2019)
- Asmaa A, Diane B, Tracey B. Effects of total fat intake on body weight. 2015. <https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD011834/information>
- Healthy diet, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/en/> (Ocak 2019)
- Sumei H, Lu W, Yang D. Dietary Fat, but Not Protein or Carbohydrate, Regulates Energy Intake and Causes Adiposity in Mice. 28(3):415-431. 2018.
- Simpson SJ, Le Couteur DG, James DE, et al. The Geometric Framework for Nutrition as a tool in precision medicine. Nutr Healthy Aging. 2017;4(3):217-226. Published 2017 Dec 7. doi:10.3233/NHA-170027

BİLİM **BUNU**
KONUŞUYOR!

Sabri Ülker Vakfı kurulduğu 2009 yılından bugüne, gıda, beslenme ve sağlıklı yaşam bilincinin gelişmesine katkı sağlamak, topluma bu konulardaki en doğru, güncel ve bilimsel bilgiyi aktarmak hedefiyle çalışmalarını sürdürüyor. Vakıf bu çerçevede hayata geçirdiği Türkiye’nin sağlıklı yaşam ve beslenme alanında ilk dijital bilimsel bilgi platformu “Bilim Bunu Konuşuyor” ile sağlık ve beslenmeyle ilgili gündemdeki konuları, bilimsel ve en güncel bilgileri tarafsız bir yorum ve anlaşılır bir dille kamuoyuyla paylaşıyor.