

ORUÇ: VÜCUDU ARINDIRMANIN YOLU OTOFAJİ

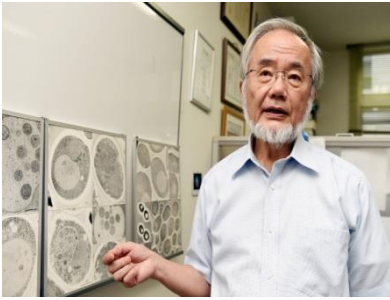
Prof. Dr. Ahmet KARADAĞ
Yozgat Bozok Üniversitesi Rektörü

İnsan, kabiliyetleri, yetenekleri, kapasitesi, donanımı, yapabildikleri ve yapamadıkları ile muhteşem bir yapıya sahiptir. Ona yüklenen fiziksel özellikler, biyolojik hassalar yerli yerince kullanılmadığı ya da işlevselliğini yitirdiği vakit, çalışan mekanizma vasfını yitirir ve arızalar ortaya çıkmaya başlar. Sağlıklı bir bedenin oluşması için sağlıklı beslenme ve bedenin otokontrol mekanizması dışında yüklemeye tabi tutulmaması gerekmektedir.

Bu manada dini bir kavram olarak “Oruç” ile bilimsel bir kavram olarak “Otofaji”nin burada kastedileni anlama noktasında benzerlikleri içinde barındırdığı görülmektedir.

Oruç, dini terminolojideki anlamı ile tayin edilmiş belli bir süre içinde yemeden ve içmeden kesilmeyi ifade ederken, diğer yanı ile vücudun maddi ve manevi kirlerden arınmasını da temsil eder.

Otofaji ise kelime anlamı ile “kendi kendini yeme” olarak ifade edilirse de vücudun kendi kendisini temizlemesi için eğitilmesini ifade etmektedir. Şöyle ki vücudumuzdaki hücreler, ölü ya da hasar görmüş hücre artıklarını yakalayan membranlar üretir. Bu membranlar, ölü ve hasar görmüş hücre artıklarını parçalara ayırarak hızlı bir şekilde yok ederler. Aynı membranlar, bu süreçte ortaya çıkan molekülleri, yeni hücre oluşumunda gerekli enerji için kullanırlar. Daha açık ifade ile vücut aç kaldığı zaman kendi savunma mekanizmasını ve sistemini kurmak için hücreleri yemektedir. Bu sebeple eski ve yaşlanmış hücrelerin tüketilmesi ve yenilmesi neticesinde ortaya yeni hücrelerin çıkmasını sağlamaktadır. Pittsburgh Medical Center’da Dr. Colin Camp, bu süreci “*Vücudunuzun doğuştan gelen geri dönüşüm programı*” olarak görmektedir.¹



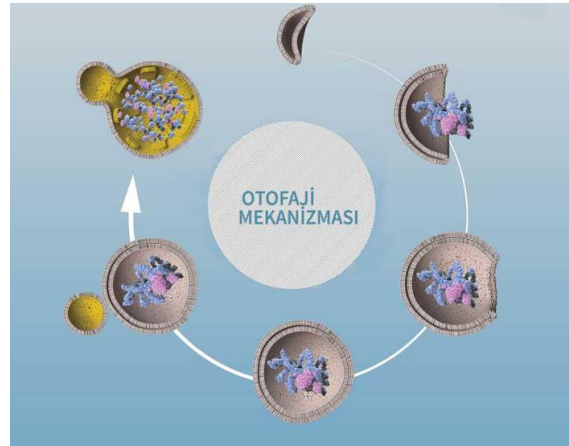
Otofaji ile Orucun bağına ortaya koyan Bilim İnsanı: Yoshinori Ohsumi

Otofaji'nin faydalarını bilimsel olarak araştıran Japon bilim insanı, hücre biyoloğu Yoshinori Ohsumi 2016 yılında hücrelerin yenilenmesi için yaşlı hücrelerin parçacıklarının imha edilmesinin gerektiğini, bunun da uzun süre aç kalarak mümkün olduğunu belirttiği teziyle Nobel Tıp ve Fizyoloji Ödülü'nü aldı. Prof. Yoshinori Ohsumi bu teziyle orucun insan sağlığına etkisini bilimsel olarak ispat ettiği söylenebilir.

¹ <https://habit.com.tr/otofaji-vucudunuzu-arindirmanin-gercek-yolu/>

Yunancada auto (kendisi) ve phagein (yemek) anlamına gelen iki kelimedenden türeyen 'autophagy', hücrelerin kendini sindirmesi, temel olarak vücut hücrelerinin eskiyen mekanizmalarının (proteinler, hücre zarları vs.) canlılığını sürdürecektir yeterli enerji kalmadığı zaman vücudun bu hücreleri geri dönüşüme gönderme süreci anlamına geliyor. Bu durum, daha çok hücrenin programlı ölümü olarak biliniyor. Hücreler belli sayıda bölündükten sonra ölmeye programlanıyor. Bu olay önce ölümle eşdeğer gibi görünse de sağlık için gerekli bir durum. Eskiyen hücrelere proteinleri parçalayacak enzimler gönderilerek, eski hücre zarları ve hücrenin içindeki diğer parçacıklar proteinlere dönüşüyor.

Hücrelerin aç bırakılması autophagy'i tetikliyor. Gıda aldığımız zaman kan şekeri yükselirken, enerjinin hücrelerde depolanmasını sağlıyor. Aç kaldığımız zaman ise yaşlı hücrelerdeki enerjinin dışarı çıkması gerekiyor. Bu durumda yaşlı hücrelerdeki glucagon artıyor ve hücrenin içindeki parçacıklar çözülerek enerjiye dönüşüyor. Bunu da uzun süre aç kalmak yani oruç tetikliyor.



Uzun süre aç kalınca hücreler çözülüyor, aynı anda büyüme hormonu salgılanarak yeni hücrelerin yapımı harekete geçiriliyor.² Yoshinori Ohsumi, hücrelerin yenilenmesi için yaşlı hücrelerin parçacıklarının imha edilmesinin gerektiğini, bunun da uzun süre aç kalarak mümkün olduğunu belirtiyor.

Oruç tutun sıhhat bulun

Otofajiyi, yani vücudunuzun kendi kendini yemesini kuvvetlendirmek için üç yol ifade edilmektedir: Bunlardan ilki egzersiz yapmak, ikincisi belirli aralıklarla aç kalmak ve sonuncusu karbonhidrat alımını azaltmak.

Bazı araştırmalar aralıklarla oruç tutmanın ya da aç kalmanın, diyabet ve kalp hastalığına yakalanma riskini azaltma yönünde muazzam faydaları olduğunu göstermektedir. Bu mucizevi özellik aslında otofajiyi doğrudan ilgilidir. Bununla birlikte, oruç tutmanın/aralıklarla aç kalmanın beyinde otofajiyi desteklediğine odaklanan çok sayıda araştırma bulunmaktadır. Bu da bizi şu sonuca götürmektedir: Oruç tutmak ya da aralıklarla aç kalmak alzheimer ve parkinson gibi nörodejeneratif hastalıklara yakalanma riskini büyük ölçüde azaltabilir.³

² Narin Liman, Duygu Cemre Suna, "Hücre Koruyucu Bir Mekanizma: Otofajı", Erciyes Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi (Journal of Health Sciences) 2017 ; 26 (3), 275-281.

³ <https://www.solargezi.com/otofaji-nedir-oruc-tutmanin-saglik-acisindan-faydalari-neler/>

Yine bazı çalışmalar, belli aralıklarla oruç tutmanın / a kalmanın bilişsel fonksiyonları, beyin yapılarını ve nöroplastisiteyi geliştirdiğini ortaya çıkarmıştır. Bu da beynin daha kolay öğrenebileceği anlamına gelmektedir.

Bu araştırmalardan oruç tutmanın, otofajinin önemli bir unsuru olduğu dolayısıyla da oruç tutarak vücutu “temizlemek” ve stresin olumsuz etkilerine karşı savunmak için önemli bir mekanizmayı ortaya çıkardığı çok rahatlıkla söylenebilir.

Son yıllarda kansere yakalananların sayısında ciddi artış, bağışıklık sistemimizin eskisine oranla daha zayıflaması, kilo probleminden kaynaklanan ciddi sağlık sorunlarının getirdiği sıkıntılar bizlere “vücutun kendi kendisini yenilemesi için belli aralıklarla a kalmayı/oruç tutumayı” telkin etmektedir.

Dolayısıyla, Oruç ibadet özelinde dayanışmanın, sabrın, şükrün, teslimiyetin adı olduğu gibi sağlıklı olmanın da adıdır aynı zamanda...

ORUÇ TUTUN SIHHAT BULUN!