OMÜ'DEN SIRA DIŞI ARAŞTIRMA!

İNSAN YAŞAMI NASIL UZATILIR?

GERÇEK ÖZEL HABER



Samsun Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Tıp Fakültesi Tıbbi Biyokimya Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ramazan Amanvermez açıkladı: "Türkiye hızla yaşlanıyor, peki sağlıklı yaşlanmak mümkün mü?"

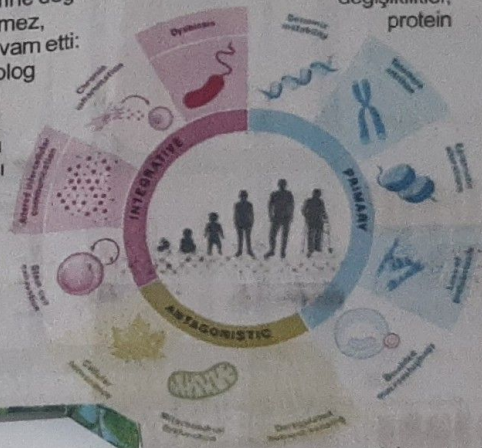
SAMSUN Ondokuz Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Tıp Fakültesi Tıbbi Biyokimya Anabilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Ramazan Amanvermez, dünyada ve Türkiye'de hızla artan yaşlı nüfusa dikkat çekerek, sağlıklı yaşlanmanın ve ömrü uzatmanın bilimsel formüllerini paylaştı. Dünyada ve ülkemizdeki nüfus verilerini değerlendiren Prof. Dr. Ramazan Amanvermez, Türkiye'nin yaşlanma hızına dikkat çekerek şunları söyledi: "Sağlıklı yaşlanmayı teşvik etmeyi ve yaşam süresini uzatmayı amaçlayan stratejiler günümüzde büyük önem



taşıyor. 2025 yılı verilerine göre dünyada yaşlı nüfus oranı yüzde 10.4 iken, Türkiye'de bu oran yüzde 11.1'e yükselmiştir. Ülkemizde Sinop (yüzde 21.7), Kastamonu (yüzde 21.1) ve Giresun (yüzde 20) en yüksek yaşlı nüfusa sahip illerimiz arasındadır; Samsun'da ise bu oran yüzde 13.0 ile yüzde 15.9 aralığındadır. TÜİK verilerine göre beklenen yaşam süresi erkeklerde 75.9, kadınlarda ise 81.1 yıla ulaştı. Bu veriler, ülkemizde artan eğitim düzeyiyle birlikte beklenen yaşam süresinin de yükseldiğini ve Türkiye nüfusunun gittikçe yaşlandığını net bir şekilde gösteriyor."

12 BİYOLOJİK NEDEN VAR

Yaşlanma sürecinin hücresel boyuttaki nedenlerine değinen Prof. Dr. Amanvermez, sözlerine şöyle devam etti: "Çoğu biyogerontolog gibi bizler de yaşlanmayı, organizmayı yaşla birlikte ölüme karşı savunmasız hale getiren zararlı biyolojik süreçlerin birikimi olarak görüyoruz. Yapılan binlerce bilimsel çalışma doğrultusunda yaşlanmanın 12 temel özelliğini belirledik: Genomik kararsızlık, telomer aşınması, epigenetik değişiklikler, protein



dengesinin (proteostaz) kaybı, bozulmuş otofaji, düzensiz besin algılama, mitokondriyal bozulmalar, hücresel yaşlanma, kök hücre tükenmesi, hücreler arası iletişim bozukluğu, kronik iltihaplanma ve bağırsak disbiyozu. Bunlara son dönemde hücre dışı matriks değişiklikleri ve psikososyal izolasyon da eklendi. Bu etkenlerin tümü bir araya gelerek yaşlanma hızımızı doğrudan belirliyor."

AMACIMIZ YAŞLANMAYI TERSİNE ÇEVİRMEK DEĞİL

Modern yaşlanma karşıtı (antiaging) stratejilerin amacını vurgulayan Prof. Dr. Amanvermez açıklamalarını sürdürdü: "Bizim modern antiaging yaklaşımlarındaki temel hedefimiz, yaşlanma sürecini mucizevi bir şekilde tersine çevirmek değildir. Asıl amacımız; yaşa bağlı hastalık ve sakatlık riskini azaltmak, fiziksel ve zihinsel işlevleri koruyarak yaşamın ilerleyen dönemlerindeki genel refahı artırmaktır. Bunun için kalori kısıtlaması, düzenli egzersiz, otofajinin artırılması, yaşlı hücrelerin temizlenmesi, kök hücre tedavileri ve telomer reaktivasyonu gibi pek çok tıbbi ve yaşam tarzı stratejisinden faydalanıyoruz."

BİLİM İNSANLARI OLARAK ÇARE ÜRETMEK ZORUNDAYIZ

Yaşlanan nüfusun gelecekte yaratacağı ekonomik ve sosyal yüke değinen Prof. Dr. Ramazan Amanvermez sözlerini şöyle tamamladı: "Yaşlanma, önümüzdeki on yıllarda tüm dünyada ve ülkemizde büyük bir sosyal sorun haline gelecektir. Doku ve organlardaki işlevsel gerileme; sağlık masrafları ve emeklilik sistemleri açısından büyük bir mali baskı oluşturuyor. Bu nedenle tıp ve sağlık bilimleri alanındaki bilim insanları olarak bizlerin en büyük görevi, sağlıklı yaşlanmayı sağlamak ve kaliteli yaşam süresini uzatmak adına nitelikli bilimsel çalışmalar yapmak ve çare üretmektir."

Metin KAYNAR