



## Bitterli Hayat

- » Hipertansiyon ve aşırı kilo, damar duvarı fonksiyon bozukluğu için önemli risk faktörleridir.
- » Bu çalışma aşırı kilolu ve Evre 1 hipertansiflerde %70 kakao içeren çikolata alımının metabolik profil, oksidatif stress, kan basıncı ve damar duvarı fonksiyonu ile ilişkisini değerlendirmeyi amaçladı.
- » Katılımcıların yaşları 18 ila 60 arasında olup evre 1 hipertansif ve vücut kitle indeksi 25 ila 34 kg /m<sup>2</sup> arasındaydı. Tüm katılımcılardan 4 hafta boyunca hergün %70 kakao içeren 50 gr çikolata tüketilmesi istendi.
- » Sonuçlarda evre 1 hipertansif hastalarda ve aşırı kilolularda damar duvarı fonksiyonunun iyileştirildiği gösterildi.



Makalenin tamamı için tıklayınız

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/23209885/>



## Yediklerimiz ve Kanser Riski

- Son yapılan bir çalışmada araştırmacılar, kanserin gelişiminde olası bir faktör olarak diyetin etkisini araştırdılar.
- Önceki araştırmalar, et yemenin bazı kanser türleri için daha yüksek risk ile ilişkili olduğunu göstermiştir.
- Bu çalışmada, daha az et tüketen kişilerin tüm kanser türlerine yakalanma riskinin daha düşük olduğunu bulmuştur.
- Vejetaryen kadınlarda menopoz sonrası meme kanseri riskinin düşük olması ise düşük vücut kitle indeksi ile açıklanabilir.
- Ancak çalışma, nedensel ilişkiyi tam olarak kanıtlayamamakta ve et tüketimi ile kanser riski arasındaki ilişkinin başka değişkenlere de bağlı olabileceğini bildirmektedir.

Makalenin tamamı için tıklayınız

<https://bmcmecine.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12916-022-02256-w>



## Egzersiz Hayat Kurtarabilir

- » Bu kohort çalışmasında, nüfusa dayalı bir örneklemede fiziksel aktivite ve ölüm oranı arasındaki ilişki incelendi ve orta- şiddetli fiziksel aktivite yoğunluğundaki (MVPA) artışlarla yıllık olarak önlenebilecek ölümlerin sayısı tahmin edildi.
- » 2003 ile 2006 yılları arasında hükümet sağlık ve beslenme çalışmasının parçası olan 4.800'den fazla orta yaşlı ve yaşlı yetişkinin verileri incelendi. Katılımcılar yedi gün boyunca etkinliklerini kaydetmek için izlendi. 2015 yılı sonuna kadar ülke çapındaki ölüm verileri tarandı.
- » 40 ila 85 yaş arasındaki ABD'li yetişkinlerin MVPA'larını 10, 20 veya 30 dakika artırmak, yılda ölüm oranında sırasıyla %6,9, %13 ve %16,9'luk bir düşüşle ilişkilendirildi.
- » Günde 10 dakika MPVA artırılması durumunda yılda yaklaşık 110000 ölümün önlenebileceği tahmin edildi.

Makalenin tamamı için tıklayınız

## Dr. Refik Saydam



- » İbrahim Refik Saydam 8 Eylül 1881'de Türkiye'de İstanbul'da doğdu. 1905 yılında İstanbul'da Askeri Tıp Okulu'ndan Yüzbaşı Doktor olarak mezun oldu. Daha sonra Berlin'deki askeri tıp akademisinde okudu.
- » Balkan Savaşı'nda kolera tedavisi için çalıştı. 1914 yılında Sağlık Müfettişi olarak atandı.
- » Bakterioloji Enstitüsü tarafından tifo, dizanteri, kolera vb. aşılar hazırlanması ve bunlarla Türk Ordusunun aşı ve serum ihtiyacı karşılanmasına öncülük etmiştir.
- » Saydam 1920 yılında milletvekili oldu. Ayrıca Türkiye Cumhuriyeti'nin ilk sağlık bakanıdır.
- » Sonrasında 27 Mayıs 1928'de Refik Saydam Enstitüsü kuruldu. Savaştan çıkan ülkenin halk sağlığı açısından ihtiyaçlarını karşılamayı amaçladı. Bu enstitü kurulduğu yıllarda dünyada önemli bir mekez haline geldi.
- » Dr. Refik Saydam, 1939-1942 yıllarında başbakanlık yapmıştır ve 1942'de aramızdan ayrılmıştır.

Makalenin tamamı için tıklayınız

<https://www.idcmjournal.org/refik-saydam>