

## 2016 NOBEL ÖDÜLÜ'NÜN ORUCU İSPATLAYAN JAPON BİLİM ADAMINA VERİLDİĞİNİ BİLİYOR MUYDUNUZ?



### \*ORUÇ TUTUNUZ, SIHHAT BULUNUZ – HZ. MUHAMMED (A.S.V.)

\*2016 Nobel Tıp Ödülü: Oruç sağlığa iyi geliyor

\*Japon biyolog ve bilim insanı Yoshinori Ohsumi orucun insan sağlığına iyi olduğunu bilimsel olarak ispat etti. Yoshinori Ohsumi bu alandaki çalışmalarıyla 2016 Nobel Tıp Ödülü kazandı.

Araştırmaya göre 3 günlük oruç yaşlılarda bile vücudun bağışıklık mekanizmasını komple yenileyerek vücudun dinçleşmesini sağlıyor.

2016 Nobel Tıp Ödülü'ne hücrelerin kendi kendini sindirmesi olarak bilinen otofaji alanındaki çalışmaları nedeniyle layık görülen Japon bilim adamı, bu çalışmaları ile orucun insan sağlığına iyi geldiğini bilimsel olarak da ispatlamış oldu.

1990'lı yılların başından itibaren otofajiyle ilgilenen Japon bilim adamı Yohsinori Ohsumi, Nobel ödülü almasına neden olan bu çalışmasında, oruç ile uzun süreli açlık esnasında beynimiz hummalı bir faaliyet gösterirken sağlıklı hücrelerde diğerlerini yok ederek vücut beslenmesine devam ettiğini bilimsel olarak ispatlıyor. Bu konuda bir araştırma yazısı yayınlayan bilim adamına göre 3 günlük oruçtan sonra vücudun bağışıklık mekanizması yeni akyuvar oluşumunu tetikleyerek vücudun bağışıklık sistemini tamamıyla yeniliyor.

### 3 günlük oruç bağışıklığı yeniliyor

Çığır açan bu araştırmaya göre 3 günlük oruç yaşlılarda bile vücudun bağışıklık mekanizmasını komple yenileyerek vücudun dinçleşmesini sağlıyor.

Diyet uzmanları tarafından oruç diyetleri sıkı bir şekilde eleştirilse de, araştırmaya göre vücudu aç bırakmak kök hücreleri tetikleyerek yeni akyuvar üretilmesine yol açıyor. Bağışıklık sistemleri yaşlılık nedeniyle zayıflamış ve basit hastalıklara karşı bile dirençsiz kalmış yaşlılarda da bu oruç faydalı oluyor. Açlık vücuttaki kök hücrelerindeki bir düğmeyi aktif hale getirerek vücudun bağışıklık sisteminin kendini yenilemesini gerçekleştiriyor.

### Hücreler de insanlar gibi çalışıyor

Hücreler bize benzemeseler bile bazı durumlarda aynı insanlar gibi hareket ediyorlar. Çöplerini özel torbalara dolduruyorlar (otofagozomlar), ve konteynerlere depoluyorlar (lizozomlar). En kirli olanları yok edilip sindiriliyor, bazıları da yeniden dönüştürülerek enerji üretiminde kullanılıyor. Otofaji vücut stres altındayken çok daha fazla çalışıyor. Mesela oruç tutarken ya da açlık sırasında. Bu durumda hücre enerji üretimini kendi iç imkânlarını kullanarak yapmaya çalışıyor ve tabii ki ilk olarak çöpünü ve patojen bakterileri sindirerek başlıyor.

(Kaynak: Yenişafak gazetesi)

Kaynak linki:

<https://www.yenisafak.com/teknoloji/2016-nobel-tip-odulu-oruc-sagliga-iyi-geliyor-2601846>