

Zayıflatıcı ilaç ve ürünlere dikkat

Administrator tarafından yazıldı.
Perşembe, 22 Nisan 2010 17:17 -



Daha zayıf bir vücut yapısına sahip olabilmek adına kısa sürede hızlı kilo vermenin ciddi sağlık sorunlarına yol açabileceği uyarısında bulunuldu.

Birkaç bitkinin karışımından oluşan ve beyindeki sinir hücrelerini etkileyen bitkisel ürünlerin kimyasallar içerebildiği için riskli olduğunu, bitkisel ürünlerin kullanılmasıyla vücudun sadece gıdalardan edinebileceği mikro besleyiciler alamadığını belirten uzmanlar, sık kilo alıp verme sonucunda da kişinin metabolizma hızının yavaşladığını, vücudun yağ dokusunun artarak kas, su ve yağsız doku oranının azaldığını ve bağışıklık sisteminin zayıfladığını bildirdi.

Gazi Üniversitesi (GÜ) Medikal Farmakoloji Anabilim Dalı öğretim üyesi Prof. Dr. Çimen Karasu, yaptığı açıklamada, gıda bütünüyle ya da zayıflamaya yardımcı bitkisel ürünlerin içeriklerinin tam olarak bilinmediğini, aksine zararlı olabileceğini belirterek, bu ürünlerin içerisine bazı kimyasal bileşiklerin yüksek dozlarda katılabildiği uyarısında bulundu.

Özellikle bitkisel ürünlerin çoğunun hekim önerisi olmadan kullanıldığını ve bunların bilinçsiz tüketildiğinde sağlığı ciddi şekilde bozabileceğini ifade eden Karasu, "Doğadan elde edilen çeşitli bitkiler, kökler, yapraklar, çiçekler ile bunların karışımları, aktarlar tarafından hazırlanarak vatandaşa sunulabiliyor. Eczane ve marketlerde satılan ilaç olmayan ürünler de Tarım ve Köyşleri Bakanlığında ruhsatlıdır. Oysa bu ürünler Sağlık Bakanlığında ruhsat almalıdır" dedi.

Karasu, bitkisel destekleyicilerin herkes için uygun olup olmadığının bilimsel olarak tespit

Zayıflatıcı ilaç ve ürünlere dikkat

Administrator tarafından yazıldı.
Perşembe, 22 Nisan 2010 17:17 -

edilmiş ve güvenilirliklerinin ispatlanmış olması gerektiğini vurgulayarak, özellikle zayıflatma amacıyla kullanılan ürünlerin iştah kesici ilaç olarak kullanılan çok sayıda etkili maddeyi içerebildiğini ve bunun çok tehlikeli olduğunu söyledi.

Zayıflama amaçlı kullanılan ürünlerin "bitkisel kökenli ilaç" olmadığına işaret eden Karasu, "Sentetik, bitkisel, hayvansal ya da mantarlardan elde edilen etken maddenin ilaç olabilmesi için belli standartlar gerekir. Belli miktardaki bitkisel ekstreyi içeren herhangi bir karışımın ilaç olabilmesi için faz deneylerinin tamamlanmış olması şarttır" diye konuştu.

Bitkisel destekleyicilerin doğru kullanılmadığında en az ilaç kadar ölümcül olabileceğine dikkati çeken Karasu, şunları kaydetti: "Aşırı şişmanlık tedavisinde kullanılan anti-obezite ilaçlarının bir kısmında santral sinir sistemini etkileyerek iştah kesen 'sibutramin' maddesi bulunmaktadır ve 'doğal' olarak tanıtılan ürünlerde de bu madde bulunabilmektedir.

Santral sinir sistemini etkileyen bu tür ilaçlarda 'ephedra' bitkisinden elde edilmiş 'efedrin' adlı etkili bir madde kullanılmaktadır. Doz aşımında oldukça tehlikeli olabilecek bu etkili madde ya da benzerleri, zayıflama amacıyla satılan bitkisel ürünlerde bulunmaktadır.

Günümüzde ayrıca yağ emilimini engelleyen ve kolayca dışkı yoluyla atılımını sağlayan anti-obezite ilaçları da mevcuttur. Bunlardan bazıları da kontrolsüz ve uzun süre kullanıldığında, mikrobeyiciler ve yağda çözünen antioksidanların emilimini dolaylı yolla engellemektedir ve buna bağlı ciddi metabolik ve kardiyak bozukluklar oluşturmaktadır."

Karasu, doygunluk hissi veren lifli bitkiler ile reçinelerin de zayıflama amaçlı bitkisel ürünlerin içeriğinde yer aldığını belirterek, lifli besinlerin midede şişerek doygunluk hissi sağladığını anlattı. Reçinelerin ise bağırsakta özellikle yağları tuttuğunu ve emilmeden atılımını sağladığını dile getiren Karasu, şöyle devam etti:

"Bu ürünler kullanıldığında vücutta kilo kaybı olmakta ama temel gıdalar ve yaşamsal öneme sahip esansiyel yağ asitleri, eser elementler, aminoasitler, bazı antioksidanlar, vitaminler, ko-enzimler, ko-faktörler yeterince alınamamaktadır. Bunlar emilemeden atılmakta ve zamanla ciddi sağlık problemleri doğabilmektedir. Bu nedenle, bu tür ürünler mutlaka hekim kontrolünde kullanılmalıdır.

Zayıflatıcı ilaç ve ürünlere dikkat

Administrator tarafından yazıldı.
Perşembe, 22 Nisan 2010 17:17 -

Bu ürünlerin kullanımı yerine kalori kısıtlaması yapılmalı, ılımlı egzersiz ile zayıflamaya çalışılmalıdır. Her şeyin aşırısından kaçınılmalıdır."

Beslenme ve diyet uzmanı Lale Sağlık da sık kilo alıp vermenin bağışıklık sistemini zayıflattığı ve metabolizmayı yavaşlattığını söyledi. Sık kilo alıp vermeye bağlı metabolizmanın yavaşlamasının "Yoyo Sendromu" olarak isimlendirildiğini belirten Sağlık, sık kilo alıp verilmesinin diyet programlarında hedeflenen düzenli ve kalıcı kilo kaybını olumsuz etkilediğini ifade etti. Sağlık, "Önceleri masummuş gibi gözükken bu durum zaman içerisinde bir kısır döngüye dönüşmekte ve diyetle hedeflenen başarı oranını düşürebilmektedir" uyarısında bulundu.

Kısa sürede hedef kiloya yanlış diyetlerle kavuşulup, sonrasında ulaşılan kiloyu koruyamama ile sık karşılaşıldığını anlatan Sağlık, şunları kaydetti: "Uzman kontrolünde sağlıklı bir şekilde hedeflenen ağırlığa ulaştıktan sonra, sağlıklı beslenme önerileri alışkanlık haline getirilmediği ve aniden eski beslenme alışkanlıklarına dönüş yapıldığı için kilolar tekrar geri alınabiliyor.

Bilinçsizce kullanılan zayıflama ilaçları, bireyin kilo verdikten sonra yaşadığı psikolojik durum değişiklikleri de dengesizliğe yol açabiliyor. Sık kilo alıp verme ile kişinin metabolizma hızı yavaşlıyor, vücudun yağ dokusu artarak kas, su ve yağsız doku oranı azalıyor, bağışıklık sistemi zayıflıyor ve hastalıklara karşı vücut direnci zayıflayabiliyor.

Bilinçsiz ilaç kullanımı sonucunda kalpte ritm bozuklukları, sindirim sistemi bozuklukları, kan basıncının yükselmesi, menstruasyon düzensizliği, psikolojik durum bozukluklarının (sinirlilik, gerginlik, anksiyete gibi) oluşumu, kişinin kilo verdikten sonra kazandığı özgüven duygusunu yitirmesi gibi fiziksel ve psikolojik etkilerin de görülebiliyor."