

Çağımızın hastalığı haline gelen metabolik sendromun hızla yaygınlaşmasında, sanayileşmiş modern toplum bireylerinin hareketsiz yaşam tarzını benimsemeleri ve beslenme alışkanlıklarını değiştirmeleri sonucu oluşan çevresel etkenlerin yanısıra, kalıtımla gelen bazı özellikler de rol oynamaktadır. Dislipidemi, obezite, yüksek kan basıncı, insülin direnci, diyabet ve serum HDL düzeylerindeki düşüklük metabolik sendromun en önemli bileşenleridir.

Yapılan pek çok çalışma probiyotiklerin bağırsak florasında yararlı bakterilerin sayısını arttırarak ve/veya patojenlerin gelişimini inhibe ederek çeşitli gastrointestinal hastalıkları önlediği ve tedavi ettiğini göstermektedir. Bu araştırmalar sağlıklı bir yaşam sürmek, vücut direncini arttırmak, intestinal düzensizliklerle ve hastalıklarla mücadele etmek için probiyotik ürün tüketimini önermektedir. Günümüzde bağırsak mikrobiyal dengesinin obezite gelişiminde önemli rol oynayabileceği ifade edilmektedir. Polisakkaritler, oligosakkaritler, lignin ve bunlarla ilgili bitki ekstraktlarını kapsayan ve diyetle alınan lifler, karbonhidratların sindirilmesini ve emilmesini yavaşlatarak kan şekerinin ani yükselişlerini önlemekte ve insülin direncini olumlu etkilemektedir. Konjuge linoleik asit (CLA), fermente süt ürünlerinde doğal olarak bulunmaktadır; kansere karşı korucuyu ve vücut yağını azaltıcı etkisinin ortaya konmasından sonra önem kazanmıştır. Klinik çalışmalarda, obezite ve lipodistrofide yağlı karaciğer ve insülin direncinin birlikteliği de gösterilmiş ratlarda CLA alımının karaciğerde triaçilgliserol birikimiyle birlikte lipodistrofiye neden olduğu saptanmıştır. Fenolik bileşenler özellikle kateşin, saponin ve isoflavonlar içeren yeşil çay ve diğer bitki ekstraktlarının ratlarda yağ birikimini önleyerek obeziteye olumlu etkisi tespit edilmiştir. Ayrıca bitkinin taşıdığı uçucu yağ içerisindeki fenil propanoit ve fenolik yapıdaki (sinnamilaldehit ve metil öjenol) maddelerin de antidiyabetik etkilerinin bulunduğu bilinmektedir.

Bu derlemenin amacı, metabolik sendroma ve dolayısıyla obeziteye karşı gıdalarda bulunan biyoaktif bileşenlerin detaylı ve güncel bilgilerle sunulmasıdır.