Sağlıklı Yaşam ve Longevity

Daha Uzun, Daha Dinç ve Daha Sağlıklı Bir Yaşam İçin Yol Haritası

Prof. Dr. İsmet TAMER

Acıbadem Ataşehir Hastanesi

Sağlıklı Yaşam & Longevity Kliniği

profdrismettamer



Sonsuz Yaşam ve Yüksek Enerji













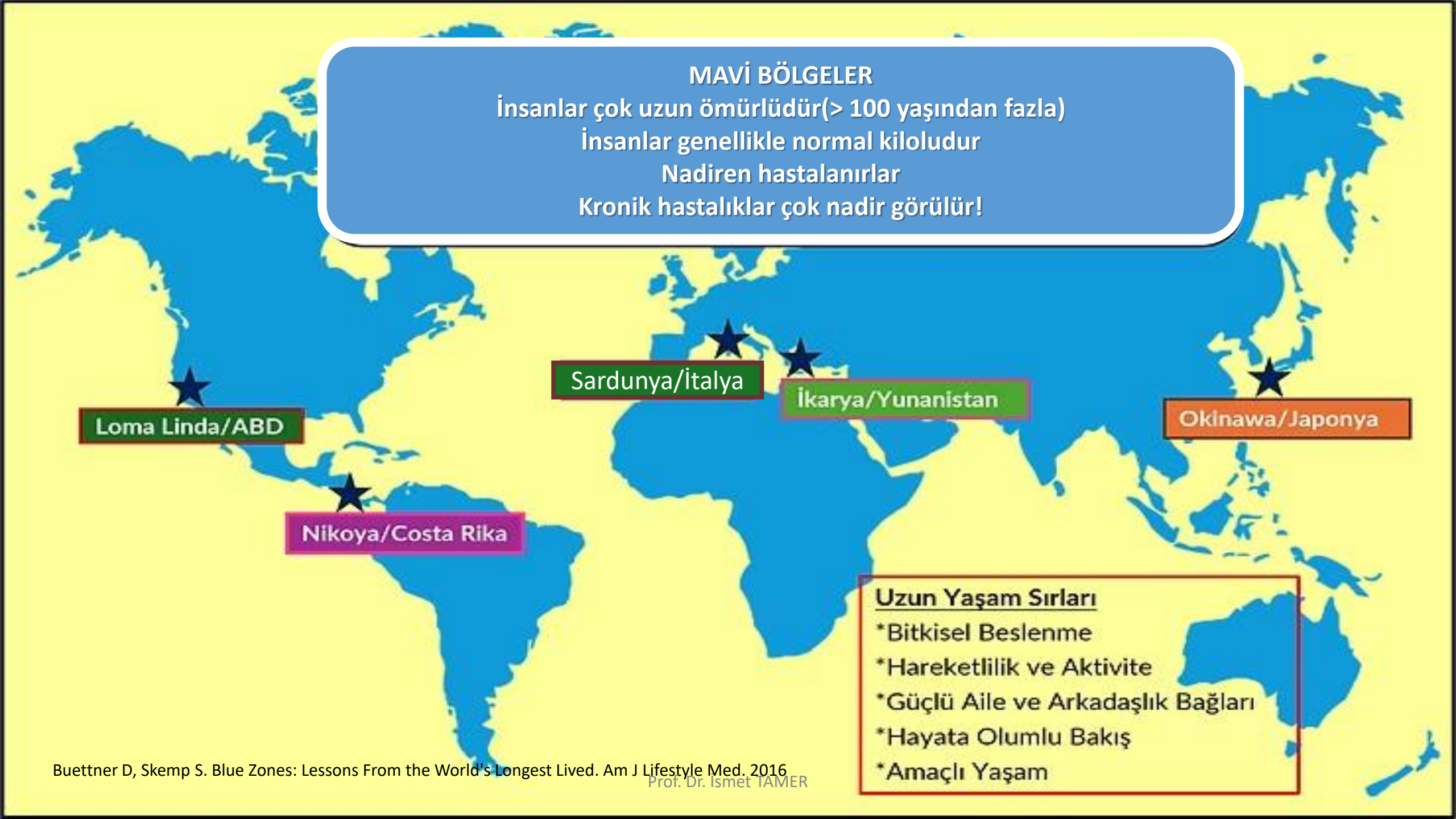
YOLUN YARISI ARTIK 35 YAŞ DEĞİL!





Longevity = Uzun Ömür

DAHA UZUN VE SAĞLIKLI YAŞAMAK MÜMKÜN MÜ?



Buettner D, Skemp S. Blue Zones: Lessons From the World's Longest Lived. Am J Lifestyle Med. 2016

100+ YAŞINA KADAR SAĞLIKLI YAŞAYAN İNSANLAR…

- Gün boyu doğal hareket
- Amaca sahip olmak (“ikigai” - Japonya)
- Stres azaltıcı rutinler (şekerleme, dua, yürüyüş)



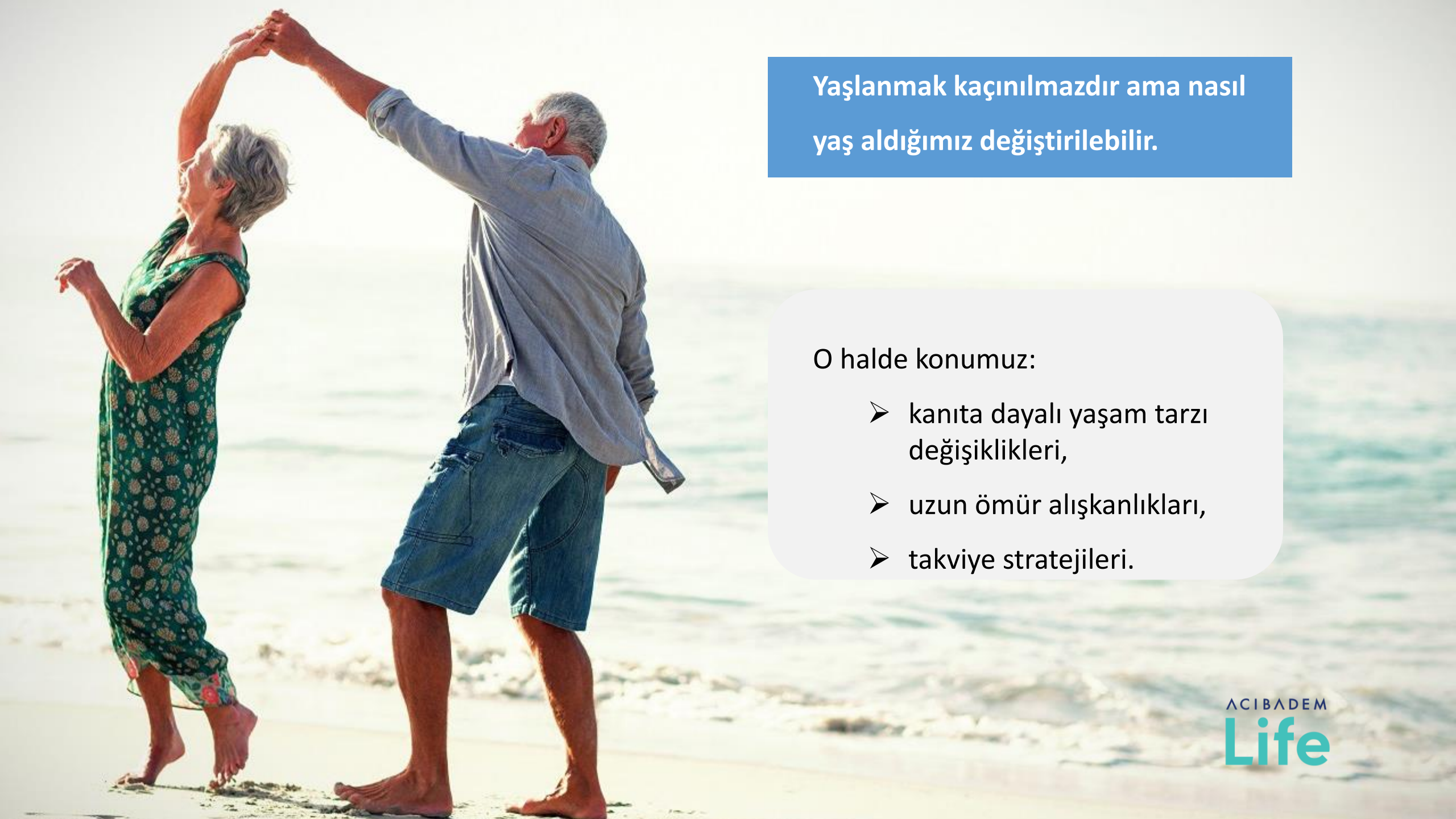
- %80 doyduğunda yemeği bırakmak (“hara hachi bu”)
- Topluluk ve inanç temelli bağlantılar
- Aile önceliği ve kuşaklar arası destek

ACIBADEM Life

YAŞLANMAK MI? SAĞLIKLI YAŞ ALMAK MI?







Yaşlanmak kaçınılmazdır ama nasıl yaş aldığımız değiştirilebilir.

O halde konumuz:

- kanıta dayalı yaşam tarzı değişiklikleri,
- uzun ömür alışkanlıkları,
- takviye stratejileri.

ACIBADEM Life

Longevity = Uzun Ömür Bilimi

Yaşlanma Teorileri

Telomerler:

- Hızlı kısalan telomer = daha hızlı yaşlanma
- **Yaşam tarzı** değişiklikleri telomerleri **"uzatabilir"** (Dean Ornish çalışması)

İnflamasyon ve yaşlanma: "Inflammaging"

- *Kronik düşük düzeyli inflamasyon* yaşlanmayı tetikler
- *Çözüm:* **anti-inflamatuar yaşam tarzı** + **polifenol açısından zengin** beslenme

ACIBADEM Life

TELOMER KISALMASI VE HÜCRESEL YAŞLANMA

1

Tüm yaşamsal organlarımız ve bağışıklık sistemimiz hücrelerden oluşur ve her hücrede 92 telomer bulunur.





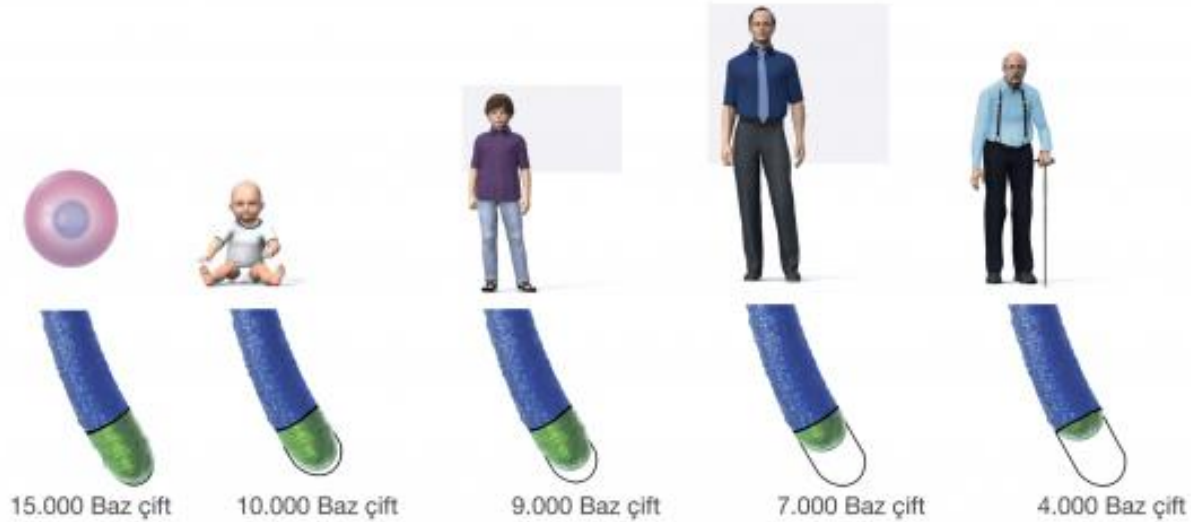
2



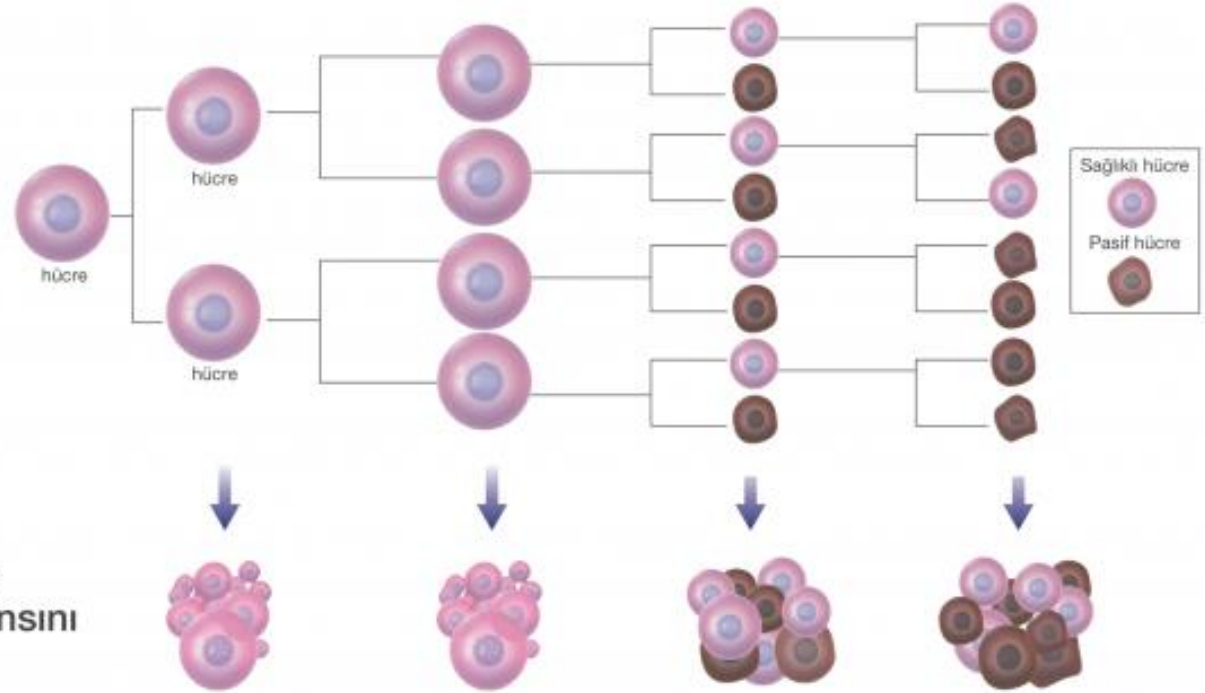
Bu durum bağışıklık sisteminin performansını yakından etkiler.

3

Yaşlandıkça telomerimiz kısalır.



Hücreler her bölündüğünde ölüme bir adım yaklaşırlar.



4

Telomerazı aktive etmek telomer kısalmasını yavaşlatıp durdurabildiği gibi ayrıca yeniden uzamasına yardımcı olabilir.



5

Hücreler daha uzun ve sağlıklı yaşarlar.



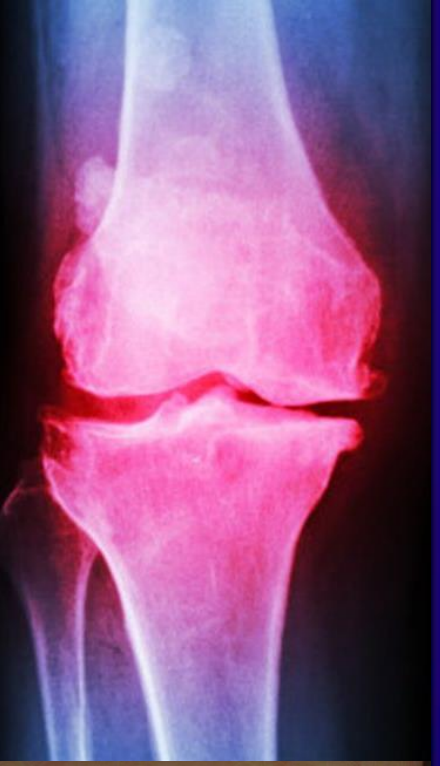
ACIBADEM Life



Kronik sistemik inflamasyon hangi hastalıklarda etkilidir ?

- Obezite
- Metabolik sendrom
- Prediyabet
- Tip 2 diyabet
- Kalp hastalığı
- Crohn hastalığı ve ülseratif kolit dahil olmak üzere inflamatuar bağırsak hastalığı
- Bazı kanser türleri
- Artrit
- Alzheimer hastalığı

ACIBADEM Life







Kronik Enflamasyonun Sebep Olduğu Sağlık Sorunları Nelerdir?

- Beyin sisi ve unutkanlık
- Hücre sağlığında bozulma
- Kas ve iskelet sistemi ağrıları
- Halsizlik, enerji düşüklüğü
- Psikoemosyonel sorunlar
- Sindirim sistemi sorunları
- Kilo artışı, vermekte zorlanma
- Kardiyovasküler riskte artış
- Otoimmün hastalıklar
- Kanser

ACIBADEM Life

Modern Yaşam Tehlikeleri



Hareketsizlik:!

- kalp hastalığı,
- diyabet,
- sırt-boyun ağrısı riskinde artış…
- Dijital göz yorgunluğu,
- duruş bozukluğu,
- zihinsel tükenmişlik …

ACIBADEM Life


ACIBADEM
Life

Sağlıklı Yaşam ve Yaşlanmanın Temel Taşları – 1

Uyku

7–9 saat/gece



ACIBADEM Life

İyi bir uyku temel bir ihtiyaçtır!





ACIBADEM Life

Neden Uykuya İhtiyaç Duyarız ?

- Uyumak, vücudumuzun ve zihnimizin yeniden enerji toplamasına, iyileşmesine ve güçlenmesine yardımcı olan temel bir süreçtir.

Yeterli ve Kaliteli bir uyku:

- Fiziksel iyileşmeye yardımcı olur
- Kalp sağlığını korumaya yardımcı olur
- Daha iyi bir kilo kontrolü sağlamaya yardımcı olur
- Bağışıklık sistemini güçlendirir
- Zihinsel işlevleri güçlendirir
- Stresle başa çıkmayı destekler
- Duygusal sağlığı destekler

ACIBADEM Life

Araştırmalara göre;

- Avrupalı yetişkinlerin **%67**'sinden fazlası **geceleri kesintisiz uyuyamıyor.**
- Yetişkinlerin **%44**'ünden fazlası son 5 yılda **uyku kalitesinin düştüğünü** söylüyor.



Çok az uyku:

- Konsantrasyon eksikliğine
- Zayıf karar mekanizmasına
- Zayıflamış bir bağışıklık sistemine
- Kilo alımına

neden olabilir.

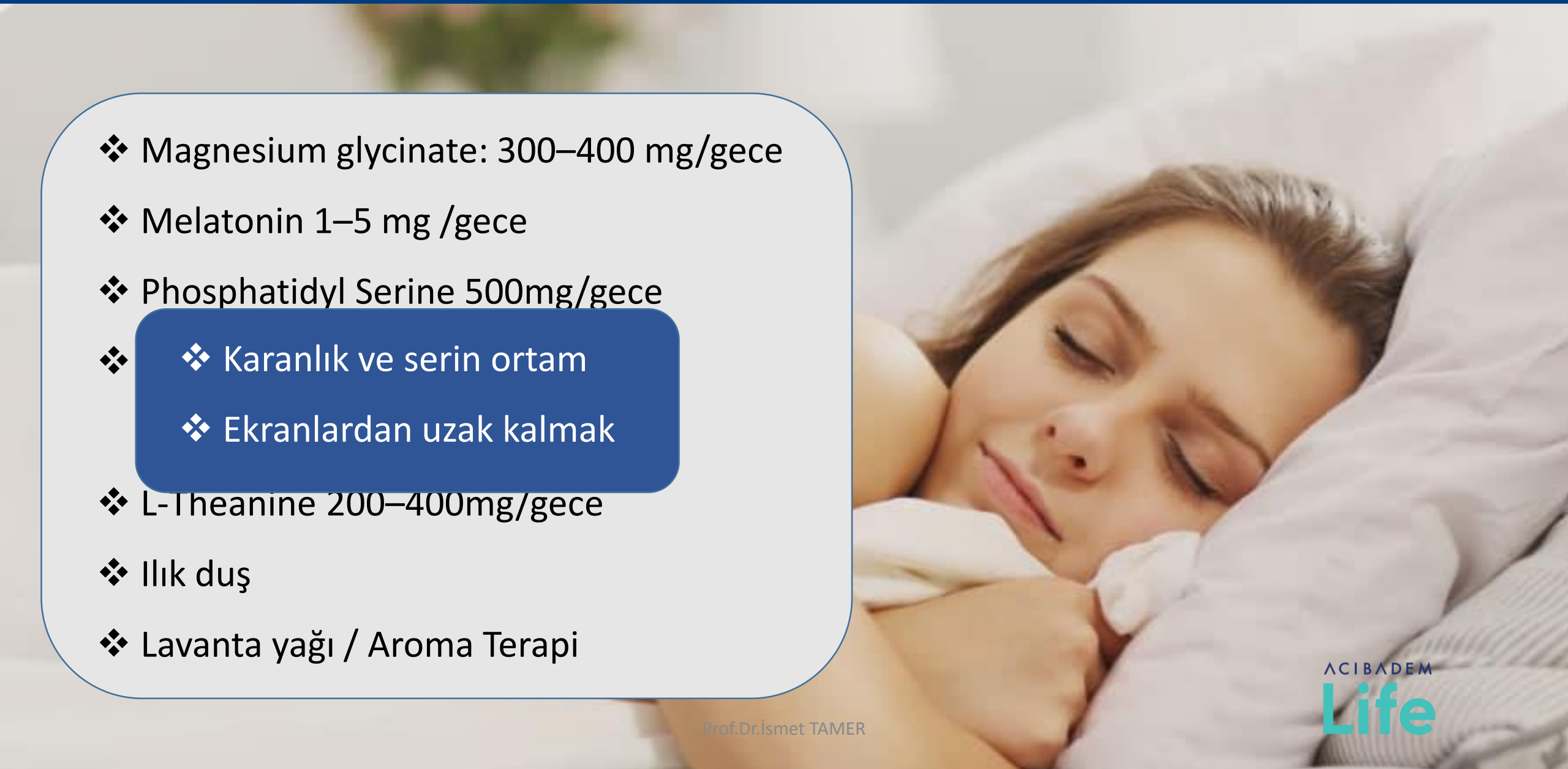
Kaynaklar:

- Philips Global Sleep Survey. The global pursuit of better sleep health [Internet]. 2019 [cited 29.06.2023]
- https://www.philips.com/a-w/about/news/archive/standard/news/press/2019/20190307-philips-global-sleep-survey-shows-we-want-better-sleep-but-only-if-it-comes-easily.html

ACIBADEM Life

UYKU DESTEĞİ

- Magnesium glycinate: 300–400 mg/gece
- Melatonin 1–5 mg /gece
- Phosphatidyl Serine 500mg/gece
-
  - Karanlık ve serin ortam
  - Ekranlardan uzak kalmak
- L-Theanine 200–400mg/gece
- Ilık duş
- Lavanta yağı / Aroma Terapi



ACIBADEM Life

Sağlıklı Yaşam ve Yaşlanmanın Temel Taşları – 2

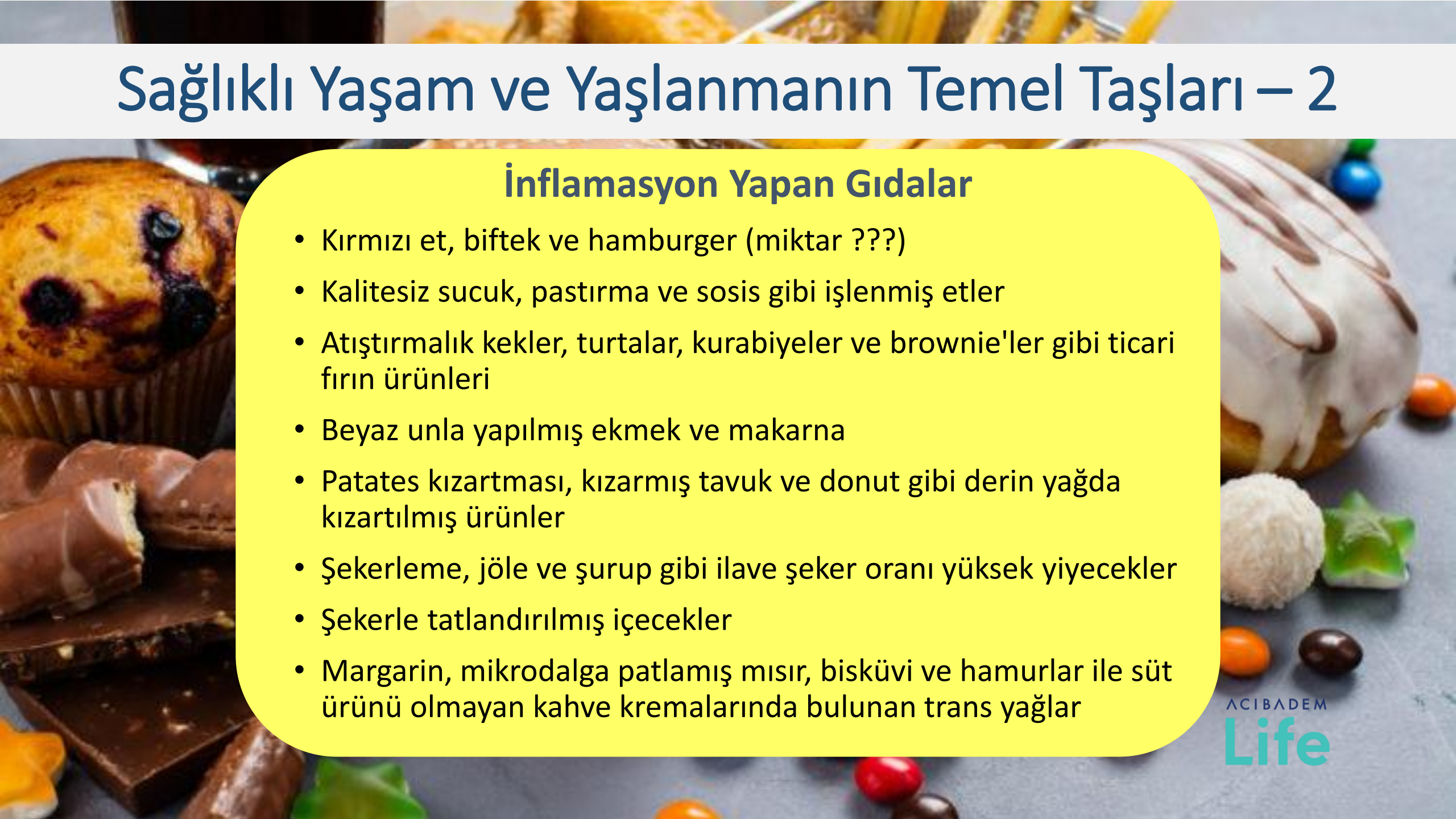


Beslenme

- Anti-inflamatuar, besin yoğunluğu yüksek diyet
- Uzun ömür diyetleri

ACIBADEM Life

Sağlıklı Yaşam ve Yaşlanmanın Temel Taşları – 2



İnflamasyon Yapan Gıdalar

- Kırmızı et, biftek ve hamburger (miktar ???)
- Kalitesiz sucuk, pastırma ve sosis gibi işlenmiş etler
- Atıştırmalık kekler, turtalar, kurabiyeler ve brownie'ler gibi ticari fırın ürünleri
- Beyaz unla yapılmış ekmek ve makarna
- Patates kızartması, kızarmış tavuk ve donut gibi derin yağda kızartılmış ürünler
- Şekerleme, jöle ve şurup gibi ilave şeker oranı yüksek yiyecekler
- Şekerle tatlandırılmış içecekler
- Margarin, mikrodalga patlamış mısır, bisküvi ve hamurlar ile süt ürünü olmayan kahve kremalarında bulunan trans yağlar

ACIBADEM Life

Sağlıklı Yaşam ve Yaşlanmanın Temel Taşları – 2



Anti-inflamatuar, besin yoğunluğu yüksek diyet

- **Omega-3:** somon, uskumru, hamsi, sardalya… Çiğ kabuklu kuruyemişler…
- **C ve E vitaminleri:** Narenciye, biber… Taze meyve ve sebzeler.
- **Polifenoller:** Bitki bazlı yiyecekler, tam tahıllar, zeytinyağı, kahve, çay, bitter çikolata…
- **Bağırsak dostu besinler:** Turşu, yoğurt, yer elması, kuşkonmaz, muz, hindiba… fermente & lifli gıdalar. (Probiyotik & Prebiyotik)

ACIBADEM Life

Sağlıklı Yaşam ve Yaşlanmanın Temel Taşları – 2



Uzun Ömür Diyetleri

- Akdeniz diyeti
- Mavi Bölge ilkeleri:
  - baklagiller,
  - yeşillikler,
  - zeytinyağı,
  - kuruyemiş,
  - ölçülü alkol

ACIBADEM Life

Sağlıklı Yaşam ve Yaşlanmanın Temel Taşları – 2

AKDENİZ TİPİ BESLENME

1 HER ÖĞÜNDE TÜKETİN



Meyve, Sebze, Tam tahıllar, Kaliteli sızma zeytin yağı

2 HAFTADA EN AZ 3-4 KEZ TÜKETİN



Balık, deniz ürünleri, kabuklu kuru yemişler, baklagiller

3 GÜNDE 1 DEFA TÜKETİN



Beyaz et, Düşük yağlı süt ürünleri, yumurta

4 HAFTADA 1-2 KEZ TÜKETİN



Kırmızı et, Tatlılar

ACIBADEM Life

Aralıklı Oruç ve Zaman Kısıtlı Beslenme

- **Faydaları:**
  - insülin duyarlılığı artışı,
  - otofaji (hücresel temizlik)

- **Yaygın yöntem:** 16:8 (16 saat açlık, 8 saat beslenme)



Günlük Akıllı Beslenme Seçimlerine Örnekler

Uzun ömür gıdalarına örnek:

- **Yeşil yapraklılar** (ıspanak, kara lahana)
- **Baklagiller** (mercimek, nohut)
- **Meyveler** (yaban mersini = beyin koruyucu)
- **Kuruyemiş** (ceviz = beyin sağlığı)
- **Zeytinyağı** (polifenoller & kalp için iyi)

Uzun ömür içecekleri:

- **Yeşil çay** (EGCG, anti-kanser)
- **Hibiskus çayı** (kan basıncına faydalı)
- **Kahve** (sade ve ölçülü miktarda)

Sağlıklı Yaşam ve Yaşlanmanın Temel Taşları – 3

Aktif bir hayat



Sağlıklı Yaşam ve Yaşlanmanın Temel Taşları – 3

Aktif bir hayat

Fiziksel Aktivite

Hedef: Haftada ≥150 dk orta şiddette egzersiz

Masa başı çalışanlar için ipuçları:

- Pomodoro hareket molaları

  (25 dk çalışma, 5 dk esneme/yürüyüş)

- Ayakta çalışma masaları, yürüyüş toplantıları



Sağlıklı yetişkinler için fiziksel aktivite önerileri

➢ **Haftada 5 gün en az 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite (terleyecek kadar, ama konuşmaya devam edebilecek kadar zorlanma!)**



Aerobik egzersiz örnekleri:

- Yürüyüş
- Koşu
- Merdiven çıkma
- Bisiklet sürme
- Kürek çekme
- Yüzme

ACIBADEM Life

EGZERSİZ YAPARKEN KAS KAYBINI ÖNLEMEK İÇİN

Egzersiz Sonrası Protein



Egzersiz sonrasında, kaslar proteinleri kendilerine çekmeye hazırdır.

Egzersiz sonrası 30-45 dakika içinde
20+ gram protein gerekli

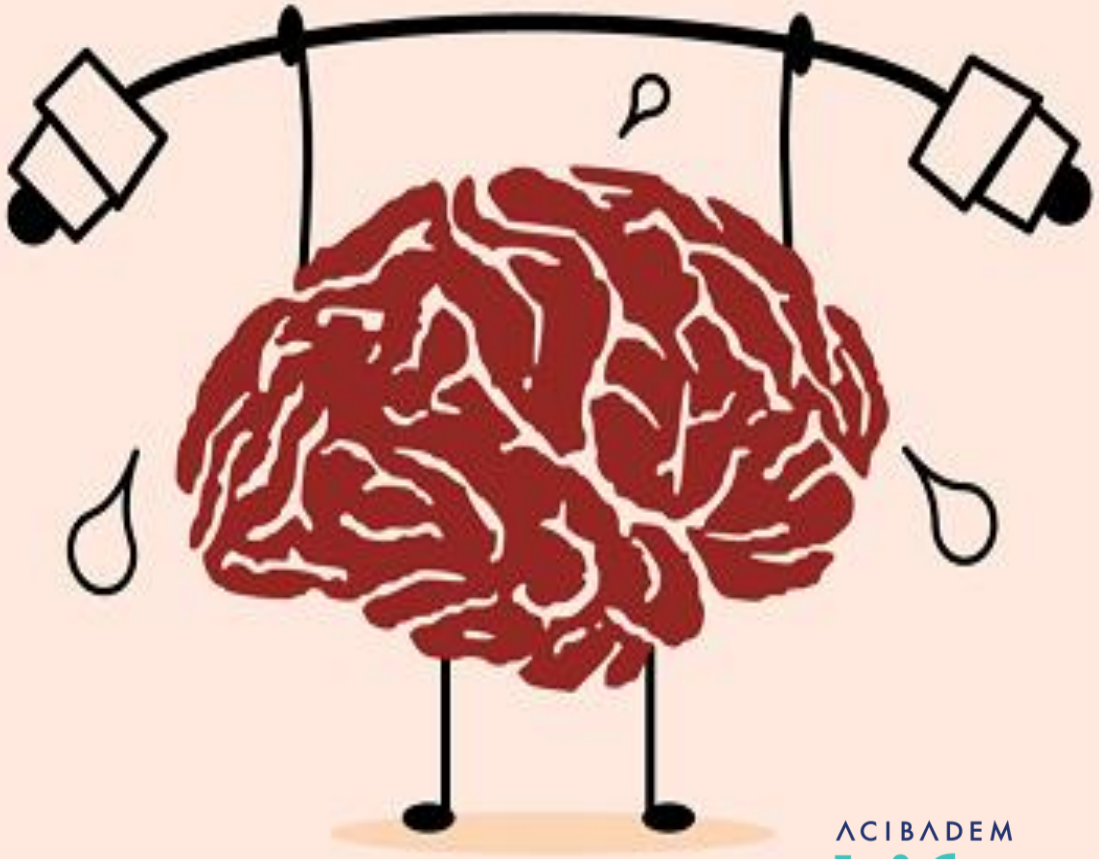
Karbonhidratlar, aminoasitlerin kaslara girişine ve kullanılmasına yardım eder.

Amino asitler yeni kas dokusu oluşumunda rol oynarlar.

Sağlıklı Yaşam ve Yaşlanmanın Temel Taşları – 4

Zihinsel ve Duygusal Sağlık





ACIBADEM Life

Sağlıklı Yaşam ve Yaşlanmanın Temel Taşları – 4



Stres – Modern Çağın Görünmez Düşmanı

- **Kronik stres** → Bağışıklık zayıflar, Hormonlar bozulur, Şişmanlatır !
- **Kortizol** → Yüksekliği uyku ve metabolizmayı olumsuz etkiler !

ACIBADEM Life

Sağlıklı Yaşam ve Yaşlanmanın Temel Taşları – 4

Kronik Stres

- Kalp hastalıkları
- Yüksek tansiyon ve inme
- Uyku bozuklukları
- Kilo sorunları ve diyabet
- Hafıza sorunları
- Odaklanma sorunları
- Anksiyete & Depresyon
- Baş ağrısı & Kas spazmı
- Sindirim sorunları







ACIBADEM Life

Sağlıklı Yaşam ve Yaşlanmanın Temel Taşları – 4



Kronik stres yaşlanmayı hızlandırır

- **Uygulamalar:**
  - ➢ Farkındalık meditasyonu

    (günde 10–15 dk)
  - ➢ Sosyal bağ:
    - yüz yüze etkileşim,
    - topluluk üyeliği

ACIBADEM Life

Sağlıklı Yaşam ve Yaşlanmanın Temel Taşları – 4

Bütünleyici Yaklaşımlar

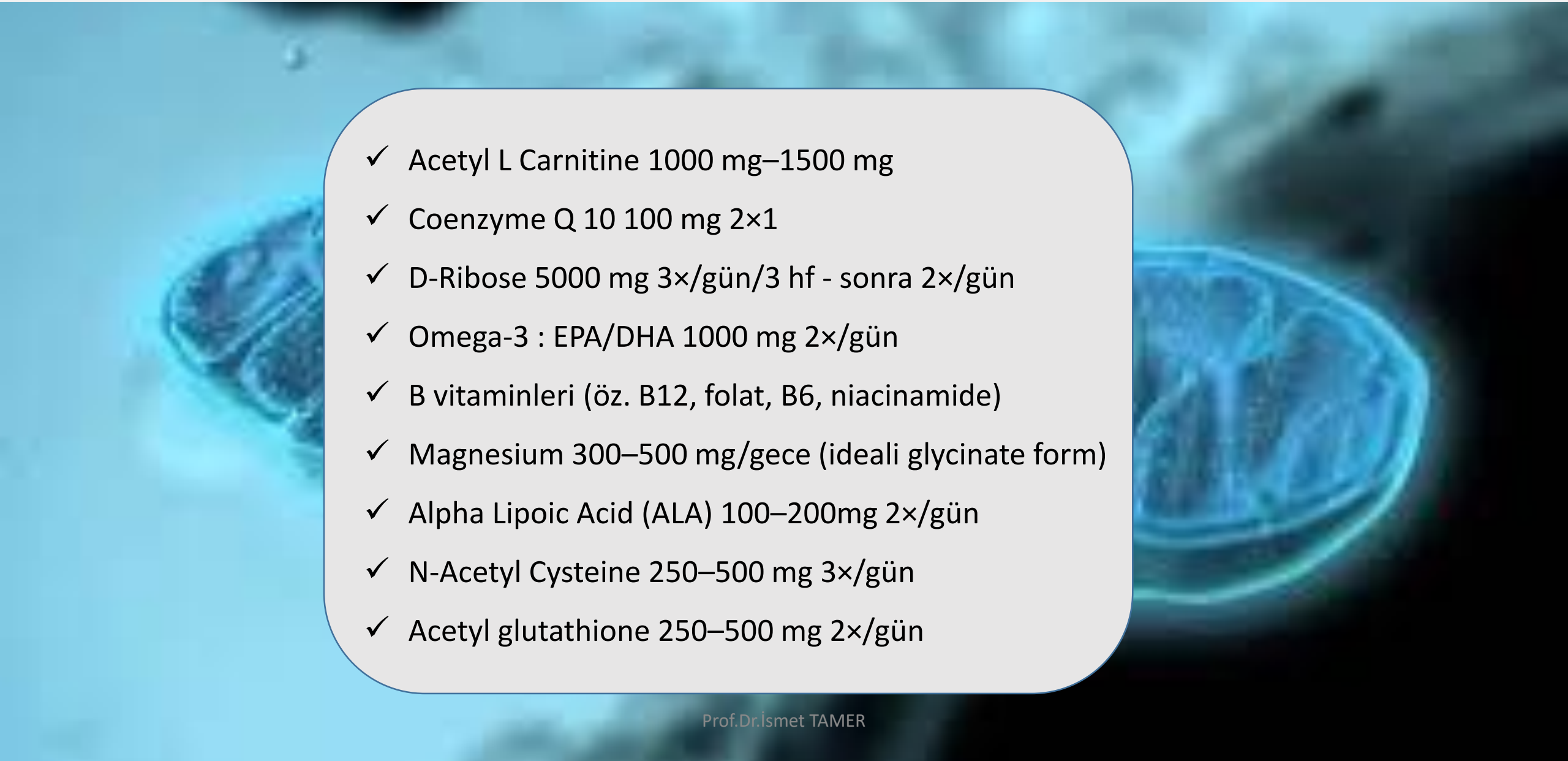
- Nefes teknikleri
- Meditasyon & Mindfulness
- Hafif – orta düzey egzersiz



Sağlıklı Yaşam İçin Bazı Takviyeler

Takviye	Faydası	Notlar
Ashwagandha	Strese dayanıklılık, kortizol dengesi	Adaptogen
Zerdeçal (Kurkumin)	Anti-inflamatuar	Karabiber ile emilimi artar
Omega-3 (EPA/DHA)	Beyin ve kalp sağlığı	Balık yağı veya alg kaynaklı
Resveratrol	Oruç etkisini taklit eder	Kırmızı üzümde bulunur
Rhodiola rosea	Enerji, yorgunlukla mücadele	Tükenmişlik için idealdir
Magnezyum glisinat	Uyku, kas gevşemesi	Akşamları alınması önerilir
D3 + K2 vitamini	Kemik ve bağışıklık sağlığı	Kan düzeyi kontrol edilmeli
Koenzim Q10	Hücresel enerji	Özellikle statin kullananlar için

Yüksek Enerji İçin Bazı Takviyeler



- ✓ Acetyl L Carnitine 1000 mg–1500 mg
- ✓ Coenzyme Q 10 100 mg 2×1
- ✓ D-Ribose 5000 mg 3×/gün/3 hf - sonra 2×/gün
- ✓ Omega-3 : EPA/DHA 1000 mg 2×/gün
- ✓ B vitaminleri (öz. B12, folat, B6, niacinamide)
- ✓ Magnesium 300–500 mg/gece (ideali glycinate form)
- ✓ Alpha Lipoic Acid (ALA) 100–200mg 2×/gün
- ✓ N-Acetyl Cysteine 250–500 mg 3×/gün
- ✓ Acetyl glutathione 250–500 mg 2×/gün

Günlük Pratik Longevity Rutini Örneği

✓ **Sabah (07:00–09:00):**

Hafif esneme, protein ağırlıklı kahvaltı, 10 dk güneş ışığı, Co-Q10, Vit B

✓ **Öğle (12:00–13:00):**

Yemek sonrası kısa yürüyüş, ekran molası, yemekle vit D + Omega-3

✓ **Akşam (18:00–20:00):**

Hafif akşam yemeği, bitki çayı (papatya, melisa), ekransız zaman

✓ **Gece (22:00):**

Magnezyum takviyesi, günlük yazma veya meditasyon, sabit uyku saati

Yaşam Tarzı Yönetimi

Uzun ve Dinç Bir Hayatın Sırrı

Alışkanlık Değişimi – Küçük Adımların Gücü

- Davranış değişikliği süreç ister
- 1 büyük değişiklik **X** 3 küçük adım
- Bilimsel davranış modelleri



ACIBADEM Life

Erken Tanı & Tarama: Sağlık Kalkanınız

Neden Erken Tanı ?

- Hastalıkların %70'i önlenebilir ya da erken tanı ile tedavi edilebilir
- Tarama testlerinin yaşam süresine etkisi bilimsel olarak kanıtlanmıştır.
- Erken tanı, tedavi maliyetini ve komplikasyonları ciddi şekilde azaltır.

ACIBADEM Life

Erken Tanı & Tarama: Sağlık Kalkanınız

Hangi Tarama Testleri ?



- Meme Ca
- Rahim ağzı Ca
- Kemik yoğunluğu…

- Prostat
- Kalp – damar
- Kolon kanseri (50+)…

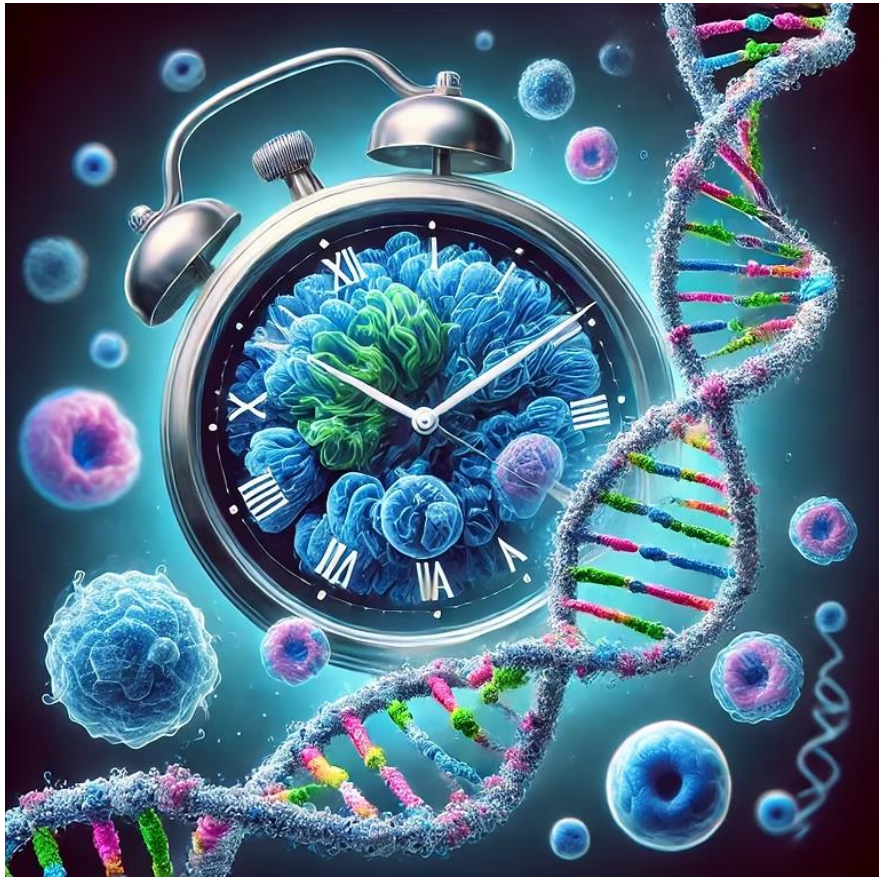


- Kan testleri (kolesterol, şeker, vd.)
- Tiroid fonksiyonları
- Vitamin düzeyleri (D, B12, vd.)
- Dışkı tetkikleri…

ACIBADEM Life

Epigenetik Saatler: Longevity Tıbbında Neyi Ölçüyoruz?

- **Metilasyon Profili:** DNA dizilimi değişmese de, çevresel faktörler ve yaşam tarzı DNA üzerindeki metilasyon (CH3) gruplarını değiştirerek gen ekspresyonunu etkiler.
- **Multi-Omic Yaklaşım:** Yalnızca kronolojik yaşa değil; proteinlere, metabolitlere ve klinik laboratuvar verilerine (OMICm Age) dayalı çok katmanlı bir hücresel yaşlanma haritası sunar.
- **Klinik Değeri:** Kronolojik yaşımız geçen zamanı, epigenetik yaşımız ise vücudumuzun bu zamana ve strese hücresel düzeyde nasıl yanıt verdiğini gösterir.



Longevity Hekimi Olarak Nelere Dikkat Ederiz?

- **Kök Nedene Odaklanırız:** Örneğin sadece lipit düşürücü vermek yerine, lipit peroksidasyonunu tetikleyen "Acrolein ve PFAS" maruziyetini azaltacak detoksifikasyon yollarını ararız.

- **DunedinPACE Avantajını Kullanırız:** Bireyin yaşlanma hızını azaltacak "Biyolojik yaşın ivmesini tersine çevirmeye destek olacak yaklaşımlar'' hedefleriz.





Küçük değişiklikler = uzun vadeli kazanımlar

«Hareket, beslenme, bağ kurmaya ve dinlenmeye odaklanın»

Takviyeleri bilinçli kullanın — kısa yol değil, destek olarak düşünün

«Sadece uzun yaşamak değil, sağlıklı ve kaliteli yaşamak önemli.»



profdrismettamer

Longevity tıbbı, "hastalıkları tedavi etmekten" öte, "sağlıklı yaşam süresini (healthspan) optimize etmektir."

Prof. Dr. İsmet TAMER