



## BALIK YAĞININ KORONER KALP HASTALIKLARI ÜZERİNE ETKİSİ

K. UYSAL\* & M. YÖNTEM\* & M. DÖNMEZ<sup>†</sup>

### Özet

Bu çalışmanın amacı; balık yağının koroner kalp hastalıkları üzerine etkilerinin çalışıldığı araştırmaları incelemek ve önemli olan bulguları derlemektir. Konu, özellikle halk sağlığı açısından çok önemlidir ve son yıllarda en fazla araştırılan konular arasındadır. Balık yağının sağlıkla ilgili faydalı etkileri n-3 ( $\omega$ -3 olarak da bilinir) formunda olan ökosapentaenoik (EPA) ve dokosaheksaenoik (DHA) asitlerden kaynaklanmaktadır. Bu önemli yağ asitleri balığa özgüdür. Makalede; balık yağının bütün özellikleri ve insan sağlığı üzerindeki bütün etkileri değil, sadece trigliserid, lipoprotein, kan viskozitesi, damar sertliği, kan pıhtılaşması, kanama zamanı, damar tıkanıklığı, kalp ritim bozuklukları, kalp krizi ve ani ölümler üzerine etkileri incelenmiştir.

### 1. Giriş

Son yıllarda özellikle gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlar arasında çok yaygınlaşan koroner kalp hastalıklarının temel sebeplerinden birisi belki de en önemlisi dengesiz ve bilinçsiz beslenmedir. Özellikle halkın bu konuda bilgilendirilmesi, sağlık için uygun gıdalar tüketilmesinin teşvik edilmesi, zararlı olabileceklerin tanıtılması ve gerekiyorsa satışının yasaklanması oldukça önemlidir. İnsan hayatı ve bu hayatın sağlıklı olarak sürdürülmesi önemli bir konudur. Sağlıksız toplumlar geri kalmaya mahkumdur. 'Sağlam kafa sağlam vücutta bulunur' sözü bu bağlamda ne güzel söylenmiştir. Ayrıca devletimiz her yıl tedavi masrafları için çok büyük kaynaklar ayırmaktadır. Oysa bilinçli beslenmeyle birçok hastalığın önlenilebileceği bir gerçektir.

Balık yağının sağlık açısından önemi 1970'lerde yapılan epidemiyolojik araştırmalar sonucunda ortaya çıkmıştır. Bu yıllardan sonra yapılan çalışmalarla; balık yağının kalp-damar hastalıkları yanında daha bir çok olumlu klinik etkilerinin de olduğu tespit edilmiş, balık ve balık yağı kapsülleri diyet uzmanlarının tavsiye listelerinde baş sırayı almıştır.

Balık yağı ökosanoid metabolizmasını ve fonksiyonunu etkilemekte, trombosit yapışkanlığını azaltıp birikimine mani olarak damarları açıcı özellik göstermekte, plazma lipidlerine etki ederek kan viskozitesini, trigliserid (TG), düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL) ve çok düşük yoğunluklu lipoprotein (VLDL) kolesterol seviyelerini azaltmakta, damar lümeninin zarar görmesini ve tıkanmasını önlemektedir [21,46]. Yapılan çalışmalarda balık yağının; özellikle beyin ve kalp