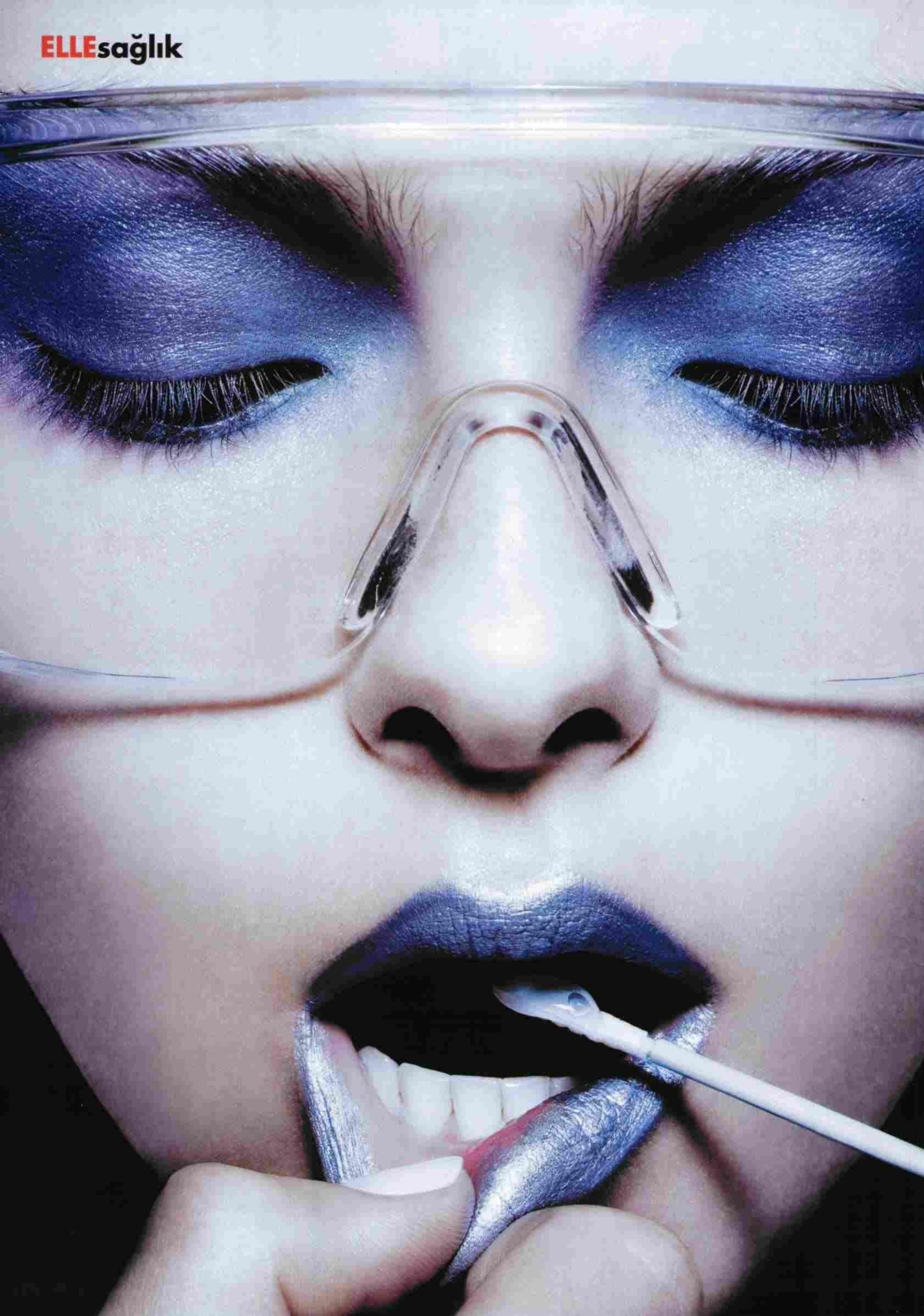




UZUN VE KALİTELİ BİR YAŞAMIN SIRRI:

# GENETİK ANALİZ

Teknoloji sayesinde hızla gelişen tıp, çaresi olmayan hastalıklara çözüm bulurken, her daim genç ve güzel kalabilmenin sırlarını da keşfediyor. Özellikle **genetik** testler sayesinde kişinin hangi hastalıklara yatkın olduğu saptanarak, doğru beslenme ve etkili önlemler alınması sayesinde olası tüm hastalıkların önlenmesine ve tedavisine destek olunuyor.

HAZIRLAYAN: ESRA ÖZÜBEK FOTOĞRAFLAR: PHILIPPE SALOMON, KENJI TOMA

**G**enetik testlerin 2008 yılına damga vuracağını iddia eden günümüzün en önemli ve ünlü trendsetter'ı Marian Salzman, DNA teknolojisinin fiyatı azaldıkça, testlerin kolaylaşacağını, yaptırmak isteyenlerin sayısının artacağını ve televizyonlarda DNA testi reklamlarına hazır olmamız gerektiğini söylüyor. Trendleri yakından takip ediyor ve sağlığını kod numaralarını öğrenerek kaliteli bir yaşama adım atmak istiyorsanız, M-Onep Estetik ve Güzellik Merkezi'nde genetik analizinizi yaptırabilir, hangi hastalıklara yatkın olduğunuzu konu ile ilgili uzmanlardan öğrenebilir ve size özel önlem paketi içeren raporunuzu alarak hayatınızı sağlıklı yaşamak için önemli bir adım atabilirsiniz. Biz de bu konuyla ilgili detaylı bilgi almak için M-Onep'te görev yapan Beslenme ve Diyet Uzmanı Hale Taşgın ile görüştük.

**ELLE: Genetik analiz nedir?**

**Beslenme ve Diyet Uzmanı Hale Taşgın:** Genetik analiz, sağlığa önem veren, kaliteli bir yaşam sürmeyi hedefleyen, genetik özellikler, yaşam alışkanlıkları ve kişisel beslenmenin etkilerine bağlı olarak karşılaşılabilecek olası problemleri önceden tespit etmek isteyen, olabilecek problemleri önlemeye yönelik çalışmaların raporlanarak sunulmasını isteyen herkese uygulanabilecek, kişiye özel bir analiz raporu ve sunumudur.

**ELLE: Peki, M-Onep'te bu işlemler nasıl yapılıyor?**

**Bes. Dyt. Uz. H.T.:** M-Onep güzellik merkezlerinde uyguladığımız genetik analiz uygulamasıyla, genetik olarak taşınan

olumsuz özellikleri kader olmaktan çıkarıyoruz. Genetik analiz, bireyin genetik yapısı doğrultusunda optimum sağlığa ulaşabilmesi için bireye, hekimine, diyetisyenine, egzersiz danışmanına yardımcı olmak üzere yapılan bir analizdir. Genetik analiz, insan genomunun moleküler özelliklerini, tamamen kişiye özel, optimum yaşam planı olarak hizmete sunar. Bunu yaparken de tıp, epidemiyoloji, biyokimya, beslenme, diyetetik, spor fizyolojisi, istatistik bilimleri ve bilgi teknolojilerindeki son gelişmeleri kullanılır. Genetik analiz, kronik ve kompleks hastalıklara yatkınlığa yol açan 5 temel alanda kişinin yatkınlığını ve direncini etkileyecek genetik polimorfizmleri ortaya koyar ve bunları testin yapıldığı sıradaki beslenme ve yaşam tarzı alışkanlıklarının ışığı altında değerlendirir. Bu değerlendirme sonucunda beslenme, fiziksel aktivite ve yaşam tarzının nasıl düzenlemesi gerektiği konusunda detaylı bilgiler verir. Genetik analizde ele alınan 5 temel alan vardır. Bunlar antioksidan ve detoksifikasyon mekanizmalarının yetersizliğinin yol açabileceği hastalıklar, inflamatuvar mekanizmaların yol açabileceği hastalıklar, kalp - damar ve beyin - damar hastalıkları, insülin direncinin yol açabileceği hastalıklar ve kemik hastalıklarıdır.

**ELLE: Bu uygulama nasıl yapılıyor?**

**Bes. Dyt. Uz. H.T.:** Genetik analiz 2 adet minik pamuklu çubuğun her iki yanının iç kısmına birer dakika sürülüp doku örneği alınması suretiyle yapılır. Hacettepe Üniversitesi (HÜ) Teknokenti'nde bulunan, GENAR Biyoteknoloji ve Moleküler Genetik Laboratuvarları'nda yüksek teknolojik

yöntemler kullanılarak analiz edilir. Basitçe uygulanan ağrısız bir yöntemdir.

**ELLE: Doğruluk payı hakkında neler söylenebilir?**

**Bes. Dyt. Uz. H.T.:** Genetik analiz kapsamında yapılan analizlerin doğruluk oranı yüzde 99.99'dur.

**ELLE: Kimler genetik analiz yaptırabilir?**

**Bes. Dyt. Uz. H.T.:** Genetik analizi beden kitle indeksi 27'nin altında olup, kilo vermek isteyen 18 yaş üzerindeki kişilerden, beden kitle indeksi 27'nin üzerinde olup obezite ve obezitenin getireceği potansiyel hastalık riskiyle karşı karşıya olanlara; 3-6 yaş arasındaki çocuğunun gelecekte karşılaçağı olası problemleri önceden bilmek isteyen ebeveynlerden, gençlikten yetişkinliğe geçmekte olan 7-17 yaş arasındaki çocuklarının karşılabileceği sağlık problemlerini bilmek isteyen ebeveynlere kadar herkes yaptırabilir. Genetik analizle potansiyel ve risk oluşturabilecek tüm hastalıklar önceden tespit edilip, kişiye özel hazırlanan optimum sağlıklı yaşamla ilgili bir raporla, uzman doktor tarafından 2 saatlik bir zaman diliminde açıklanır.

**ELLE: M-Onep'te yapılan genetik analizler nelerdir?**

**Bes. Dyt. Uz. H.T.:** Her yaş grubu ve cinsiyete rahatlıkla uygulanan bu testlerde kişinin yaşına göre ve beden kitle indeksine göre farklılık gösterecek ilave testler uygulanır. Başlıca dört testten bahsetmek mümkün. Genetik Analiz Vital, Healthy Weight, Kid ve Junior.

**ELLE: Bunları biraz daha detaylı anlatabilir misiniz?**

**Bes. Dyt. Uz. H.T.:** Genetik Analiz Vital, 18 yaş üzerinde, beden kitle endeksi 27'nin

UZUN VE KALİTELİ BİR YAŞAMIN SIRRI

**GENETİK ANALİZ**

*Genetik Analiz Testi sayesinde hangi hastalıklara yatkın olduğunuzu öğrenip ona göre önleminizi alabilirsiniz. Uzmanlar, sağlığına önem veren herkesin bu testi yaptırmayı gerektiğini düşünüyor.*

altında olup kilo vermek isteyen, uzun ve kaliteli bir yaşam amaçlayan bireylere, kompleks hastalıklara yönelik 5 sağlık alanındaki temel genlerin, yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıkları doğrultusunda incelenmesiyle uygulanır. Bu uygulamada incelenen genetik özellik sayısı 24'tür. Test, her iki yanaktan pamuklu bir çubuğun sürülmesiyle alınan ağız içi mukozası doku örneğiyle, kişisel bilgiler ve antropometrik ölçümler göz önünde bulundurularak yapılır. Rapor içeriğinde, analiz edilen genlerin ilgili oldukları sağlık alanında, hastalıklara yatkınlık ya da direncinin olup olmadığı tespit edilir. Danı-

şanın yatkınlık gösterdiği alanlarla ilgili hastalıklara yakalanmaması için yapması gerekenler tespit edilir, beslenmesi düzenlenerek, ihtiyacı olan vitamin, mineral ve diğer besin desteklerini gerekli miktarlarda alması sağlanır. Fiziksel aktivite ihtiyacı ve düzeyide ayarlanarak bir optimum yaşam planı sunulur. Rapor, Genetik analiz yetkili hekimi ve diyetisyeni tarafından kişiye açıklanır. 4 hafta içerisinde alınan sonuçların açıklanması en az iki saatlik bir zaman dilimini alır.

Genetik Analiz Healthy Weight'e gelince, o da beden kitle endeksi 27 üzerinde olan, obezite, obeziteden kaynaklana-

bilecek potansiyel hastalıklara yatkınlık ve obezite tedavisine bünyenin vereceği yanıtın araştırılmasında uygulanır. Bu uygulamada incelenen genetik özellik sayısı 39'dur. Test, kan örneği, tam idrar örneği, antropometrik ölçümler, kişisel bilgi ve değerlendirmeler göz önünde bulundurularak yapılır. Genetik Analiz Healthy Weight raporu içeriğinde obeziteyle ilgili genlerin analiz sonuçlarını, obezite ve obeziteden kaynaklanabilecek olası rahatsızlıkların önlemesine yönelik optimum vücut planını içerir. Plan kapsamında, yaşam alışkanlıklarının düzenlenmesi, kişiye özgü beslenme planı, kişiye özgü vitamin ve mineraller, besin takviyesi desteği ve fiziksel aktivite programı bulunmaktadır.

Genetik Analiz Kid, 3-6 yaş arasındaki çocuklar için uygulanır. Çocukların kompleks hastalıklara yönelik 5 sağlık alanındaki temel genleri incelenir. Bu uygulamada incelenen genetik özellik sayısı 22'dir. Test, her iki yanaktan pamuklu bir çubuğun sürülmesiyle alınan, ağız içi mukozası doku örneğiyle yapılır. Analiz edilen genlerin ilgili oldukları sağlık alanında, hastalıklara yatkınlık ya da direncinin olup olmadığı tespit edilir. 4 hafta içerisinde alınan sonuçlar, çocuğun ebeveynine genetik analiz yetkili hekimi ve diyetisyeni tarafından açıklanır.

Genetik Analiz Junior, 7-17 yaş arasındaki sağlıklı çocuklar

ve gençler için uygulanır. Kompleks hastalıklara yönelik 5 sağlık alanındaki temel genlerin, yaşam tarzı ve beslenme alışkanlıklarının incelenmesinde uygulanır. Bu uygulamada da incelenen genetik özellik sayısı 22'dir. Gencin yatkınlık gösterdiği alanlarla ilgili hastalıklara yakalanmaması için yapması gerekenler belirlenir, beslenmesini düzenlenerek, ihtiyacı olan vitamin mineral ve diğer besin destekleri tespit edilir, fiziksel aktivite ihtiyacı ve düzeyi ayarlanır, bir optimum yaşam planı sunulur. Rapor, çocuğun kendisi ve ebeveynine genetik analiz yetkili hekimi ve diyetisyeni tarafından açıklanır. ■