



Akdeniz Üniversitesi
Dumlupınar Bulvarı
07058 Kampus
Antalya/TÜRKİYE



Akdeniz Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Gerontoloji Bölümü

“Antiaging” Kavramının Düşündürdükleri

Prof. Dr. phil. habil. İsmail Tufan

Bütün canlılar için geçerli olan bir yaşlanma tanımı dahi yapılamadığı halde bir süredir piyasada “antiaging” (anti-yaşlanma) kavramı dillerden düşmüyor. Antiaging nedir? Neden üzerinde duruluyor? Faydası var mı?

Yaşlandıkça, iç ve dış yapısında görülen ve görülmeyen değişimler meydana gelen insanın, biyolojik yaşlanması zamana bağlı, tersinmez bir süreç olduğuna göre yaşlanmamayı ön plana çıkaran antiaging akımında, sunuluş biçimiyle bilimsel görüntü sunan görüşler aslında sadece tavsiye niteliğine sahiptirler. Genellikle yaşlanmanın biyolojik kayıplarını durdurmaya yönelik girişimler için kullanılan bu kavramı, moda haline getiren kozmetik endüstrisidir.

Son yıllarda endüstri ülkelerinde bu konuyla ilgili yazılan kitapların çoğu, yaşlanmayı yavaşlatmanın mümkün olduğunu anlatmaktadır. Yaşlanma sürecini pahalı kremler ve losyonlarla yavaşlatmak, hele tamamen durdurmak mümkün değildir. Cilt bakımından beslenmeye kadar varan, genellikle bilimsel bulgulara dayandıkları iddia edilen önerilerin hepsi yanlış da değildir. Sadece abartılı ve yerine getirilmesi imkansız umutlar aşıl原因an yazarlara karşı uyanık olmak gerekiyor. Ardında ekonomik gerekçeler bulunan bu kitaplardaki önerilere dikkatli bakıldığı zaman, aslında bunları normal bir insan mantığıyla herkesin düşünebileceği görülür. Sağlıklı, zinde ve genç bir görünüme sahip olmak için sağlıklı bir yaşam, sağlıklı bir beslenme, spor yapmak, sigarasız, alkolsüz ve stressiz bir yaşamın gerekli olduğu yeni tespit edilen bir bulgu değildir.

Antiaging ile ilgili literatürde vitaminler, proteinler, karbonhidratlar hakkında pratik bilgiler edinmenin dışında, çeşitli sportif etkinlikler üzerine de gerçekten bir dizi bilgiler edinilebilir. Kozmetik ürünleri, bunların fayda ve zararları üzerine de! Ancak yaşlanmanın, durdurulması mümkün olmayan biyolojik bir süreç olduğunu şimdiye kadar yapılan araştırmalar da ortaya koymuştur.

Biyolojik yaşlanmaya yol açan sebepler üzerine ileri sürülen birçok teorinin ne ölçüde doğru oldukları dahi kesin değildir. Kısmen birbirini tamamlayan, kısmen birbiriyle örtüşmeyen görüşler arasında ilginç olanlar mutlaka var. Özellikle gen teknolojisi, yaşlanmaya yol açan sebeplerin, insanın genlerinde saklı olduğuna inanıyor. Genetikçilere göre genlerde, insanı gençleştiren ve yaşlandıran özel genler var. Gençlik yıllarında “gençleştirici”, belli bir yaştan sonra da “yaşlandırıcı” genler aktif olarak görev yapıyor. Yaşlandırıcı genlerin etkin hale gelmesiyle birlikte yaşlanma süreci ivme kazanmış oluyor.

DNA moleküllerinden meydana gelen biyolojik yapılara kısaca “gen” adı verilir. Genleri oluşturan DNA’nın yapı taşları fosforik asit, deoksiriboz (şeker) ve dört nitrojenli bazdır. Bazlar da kendi aralarında “pürin” (Adenin, Guanin) ve “primidin” (Timin, Sitozin) olmak üzere ikiye ayrılır. DNA sarmallarını meydana getiren fosforik asit ve deoksiribozu, bazlar



Akdeniz Üniversitesi
Dumlupınar Bulvarı
07058 Kampus
Antalya/TÜRKİYE



Akdeniz Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Gerontoloji Bölümü

birbirine bağlar. DNA'nın görevi hücredeki maddelerin oluşumunu kontrol etmektir. Görevini yerine getirirken, özel bir kod sistemi ile çalışır. Buna genetik kodlama denir.

Bedenimizin yaklaşık 75 trilyon hücresinin her biri bir canlıda bulunması gereken tüm özellikleri, genetik kod olarak bünyesinde barındırır. En ufak ve kendi kendine çalışma yeteneği bulunan “yaşam birimi” olarak tanımlanan hücre, yaşlanmanın meydana geldiği yer olarak kabul edilmektedir. Her ne kadar biz yaşlanmanın belirtilerini ilk etapta dıştan algılasak da, yaşlanma içten dışa doğru gelişen bir süreçtir. Görülemeyen biyolojik süreçlerin yarattığı kayıpların görünür hale gelmesine biz yaşlanma diyoruz. Yaşlanma sürecinde hücrelerimiz değişime uğramaktadır. Hücre zarı, protein sentezinde gerileme ve süresinde uzama meydana gelir. Bu süreçte ortaya çıkan hatalı DNA'ların yaşlanmaya yol açtıkları ileri sürülmektedir.

1912 yılında *Alexis Carrel* hücrenin “ölümsüzlüğü” iddiasını ortaya attıktan yarım asır sonra *Hayflick*, 1961 yılında bunun yanlış olduğunu kanıtladı. *Carrel'in*, 34 yıl boyunca bir deney tüpünde yaşatmayı başardığı tavuk embriyosu hücrelerinin, aslında kanser hücresine dönüştükleri için bölünmeye devam ettiklerini belirleyen Hayflick, insan hücresinin en fazla 40 ile 60 defa bölünebileceğini kanıtlamıştır. Biyologlar buna “Hayflick-Sayısı” diyor. İşte bu sınırlı bölünme yeteneği, yaşlanmanın sebeplerinden biri olarak kabul ediliyor.

Çok kullanılan “biyolojik saat” kavramı, hücrelerimizde zamanının gelmesini bekleyen bir saatli bombaya benzemektedir. Her bölünmeyi hafızasına kaydeden biyolojik saat, bölünme sınırına ulaşıncı, artık hücre bölünemeyerek yaşlanıp yok oluyor. Diğer canlıların hücreleri de, bölünme sayısı farklı olsa da, aynı prensibe göre çalışıyor. Her canlı türünün kendine özgü Hayflick sayısı, onun yaşam sürecini ve yaşlanma sürecini belirleyen bir faktör olarak kabul ediliyor.

Doğruluğu kanıtlanmış olan bu fenomeni durdurma imkânına sahip olmadığımız müddetçe, antiaging diye bir şey olamaz. Ayrıca bu süreç durdurulmalı mıdır? sorusunun da cevaplandırılması gerekiyor. Bu soruya el attığımız andan itibaren, olayın boyutları tamamen değişir ve ayrı yollara sapmak zorunluluğu ortaya çıkar.

Teorik olarak insanın ölümsüzlüğüne mi yatırım yapmalıyız, yoksa hiç ölmek için, bizi kalbinde yaşatacak olanlara mı? Sadece felsefik olmayan bu soruyu ayrı perspektiflerde ele alarak cevaplamak mümkündür. Hücrenin sınırsız sayıda bölünmesinden ilk etapta kim ya da hangi toplumlar yararlanacak? Genetik yapıda gizli olan ölüm nedenleri ortadan kaldırılırsa, dünya, “ölümlüler” ve “ölümsüzler” olmak üzere iki gruba ayrılırdı. Bunu istiyor muyuz?

İlk etapta endüstri ülkelerinde yaşayanların faydalanacağı bu gelişme meydana gelse, şüphesiz modern toplumlardakilerin de hepsi bundan yararlanamazdı. Ölümlü ve ölümsüzlerden oluşan böyle bir toplum, insanlık tarihinde ilk defa sınıf çatışmalarını “yaşamak” ve “ölmek” düzleminde ayrı bir odak noktaya koyardı. Herkes için mümkün olmayan böyle bir imkân sunulabilirse, demokrasi nasıl tanımlanacak? Demokrasi, her insanda üstün niteliklerin bulunduğunu kabul eder. Ancak ölümsüzlüğün elde edilebildiği bir toplumda bu kuralın



Akdeniz Üniversitesi
Dumlupınar Bulvarı
07058 Kampus
Antalya/TÜRKİYE



Akdeniz Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Gerontoloji Bölümü

uygulanması ne mümkündür, ne de bu kuralı uygulama niyeti ortaya çıkabilir. Nasıl olsa bir süre sonra öleceği kesin olanlara yatırım yapmanın ne gibi bir anlamı olabilir? Yatırımı, ölümsüzlere, yani üstün nitelikleri kalıcı olanlara harcamak varken, bir süre sonra elementlerine ayrışacak olan insanlara, insan gözüyle bile bakılmayabilir.

Aristoteles'e bu yüzden katılmıyorum; dehada az çok delilik bulunmalıdır diyor; belki deliliğin çoğu kadar azı zararlı değildir; ama faydası olacağı şüphelidir. Antiaging, dehaların bir ürünü değildir. Tam tersine, normal zekâsını dâhice kullanıp, milyonları peşinden sürüklemeyi başaranların bir konseptidir. İnsanlığın en eski rüyasını yeni ambalajıyla piyasaya sürerek, öncelikle ekonomik gücü yüksek olanlara umut ışığı vaat ettiği halde, çoğu insan bunun sanki kendisi için de geçerli olduğunu zannediyor. Baş ağrısı ilacını satın alamayacak durumdakiler, yarın ölümsüzlük keşfedilmiş olsa, sanki bundan faydalanacaklarmış gibi seviniyorlar.

Bunun ne kadar saf ve masum bir düşünce olduğunu birkaç yıl önce Afrika'da gördük. Demokrasiyle yıkdıklarını iddia edenler, AIDS ilacını üretmek isteyen Afrika ülkelerine şiddetle karşı çıkmıştı. Bunun ardındaki sebebi anlamak için eczacılık bölümünden mezun olmak gerekmez. Anlaşılan yüzlerce dolara satılan AIDS ilacını, kat kat daha ucuza üretebilecek durumda olan bu ülkelerin, ilaç endüstrisi devlerinin ekonomik-politik baskısından bunaldıklarını dünyaya göstermek için yaptıkları protestolar, kendi ülkelerindeki kadar Batı toplumlarında yankı uyandırmadı. AIDS'den herkes şikâyetçidir, ama "çağın hastalığı" hiç de fena olmayan bir gelir kaynağıdır aynı zamanda. Oturduğu dalı kesmesini bekleyemeyiz kimseden. Bir de düşünün ki ölümsüzlüğü keşfettiler. Bunun paraya çevrilmeden, herkese sunulan bir imkân olacağını düşünmek saflıktan öte değil midir?

Hepimiz insan olduğumuz için, insani olan hiçbir şey bize yabancı değil. İlk antiaging taraftarı Gılgamesh, ölümsüzlüğü avuçlarının içinden kaçırmıştı. Şimdi onu yakalamak üzere olduğumuzu söyleyenler, demokrasinin temelini atan toplumlardan çıkıyor. Eski Alman Başbakanı Willy Brandt, bir konuşmasında "Biz daha fazla demokrasiye cesaret etmek istiyoruz" derken, biraz da demokrasi korkusunun bulunduğu ifade etmiş oluyordu. Her ne kadar mutlak bir demokrasinin varlığından söz edemesek de, ölüm karşısında herkesin eşit olduğu bir dünyada, demokrasiyi tanımlamada bize bir hayli yardımı dokunan "sınırlı yaşamın" sınırları bazıları için ortadan kalkar, ama diğerleri için devam ederse, İnsan Hakları Evrensel Beyanamesi'ni de dürüp çöpe atmak gerekmecek mi? Yaşamın, her insanın doğal hak ve özgürlüğü, ölümsüzlüğün ortaya çıkmasıyla nasıl sağlanacak? Afrika'da insanlar açlıktan ölüyor, Batı'da yiyeceklerin imha edilmesini anlatmak nasıl ki mümkün değilse, birinin sonsuz, diğerinin sonlu bir yaşama sahip olmasını da anlatmak zor olacaktır; hatta imkânsızdır!

Her savaş, insanlığın bir yenilgisi olduğu halde, insanlığın tarihi yaşlı adamların başlattığı ve gençlerin öldüğü şanlı savaşlarla ve kahramanlarla doludur. Kültürün, bilincin, insanlığın kış uykusuna yattığı savaş dönemleri açısından bakınca, antiaging sanki özlenen dünya barışı için bir umut kaynağı gibi de görünebilir. Ölümsüzlük, savaşların da değişmesine yol açacaktır.



Akdeniz Üniversitesi
Dumlupınar Bulvarı
07058 Kampus
Antalya/TÜRKİYE



Akdeniz Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Gerontoloji Bölümü

Şimdiye kadar herkesin er veya geç öleceği kesin olduğundan, asker, gerekirse ölüme gözü kapalı gidiyor. Ama ölümsüz bir hayata sahip olan insana, gerekirse ölmesi gerektiğini emreden, ama kendisi sonsuza kadar yaşayacak olan bir adama kim itaat edecektir? Bu yüzden savaşların sonu yaklaşıyor gibi bir düşünce de doğabilir. Tıpkı şu ünlü sözün dediği gibi “Düşünün ki savaş var, ama kimse savaştan gitmiyor!” Savaşların ardında her zaman iktidar ve para hırsı vardı. Ölümsüzlüğün bulunduğu bir dünyada, savaşlar değil, sadece savaşların nedeni değişebilir. Böyle bir dünyada savaşlar, ölümlülerin ölümsüzlere karşı açtıklarıyla devam edecektir.

Ya dünya nüfusu? Ölümsüzlük keşfedilince, onu bu dünya nasıl kaldıracak? Ölüme destek, yaşama köstek olmak gibi bir niyetim tabii ki yok. Hayat, her şeye rağmen güzel. Ancak daha şimdiden saniye başına bir insanın açlıktan öldüğü bu dünyada ölümsüzlük olursa, bunun sonucunda ölüm şimdikinden daha fazla açlıktan ölüm olaylarına yol açacaktır. Doğal kaynakları mürifçe tüketen toplumların insanı, yaşlanmamayı ve ölümsüzlüğü ararken, adım adım sefil bir ölüme doğru ilerleyebilir. Böyle bir dünyada ölüm, ölümsüzlere bir kurtuluş olarak da görünebilir.

Siz bakmayın Amerikan filmlerindeki spor yapan incecik belli, adaleli, süper tiplere. Onların sayısı kameraların karesini ancak doldurabiliyor. Amerika ve Almanya gibi ülkeler, yeni neslin çok şişman olduğundan şikâyetçiler. “Mc Donalds kuşağı” yemek, içmek ve eğlenmekle meşgul olurken, Afrika’da insanlar bir deri bir kemik yaşıyor. Annesinin kucağında yarı ölü vaziyette, suratında sinekler uçuşan üç yaşındaki çocuğun görüntüsüne sahip olunca, yetmişlik bir Batı’lı psikolojik bunalıma giriyor. Kırıktan cildinden dolayı girdiği bunalım üzerine kafa yordığımız kadarının yarısını açlara ayırsaydık, bugün yeryüzünde açların sayısı, bunalımdaki yaşlı Batılı’ların sayısından daha az olurdu. Yeryüzü oldum olası açlarla tokların savaşına sahne olduğundan, doğasında bencillik olan insandan paylaşmayı öğrenmesini beklemek hakikatten dâhice bir delilik olurdu.

Bir Alman atasözü, “Kim cesaret ederse, o kazanır diyor”! Evet, her şey kazanmak ve kaybetmeye dayanınca, paylaşmak kavramı sadece sözlükleri süsleyen kuru bir güle benziyor. Sosyal demokrasinin son kalelerinden sayılan Almanya da “demokrasiyi” koruyup, “sosyalliği” bir kenara bıraktığına göre, bu dikkat edilmesi gereken bir sinyaldir. Demokrasiden daha önemli olan unsur, onun sosyalliğidir. Bu da terk edildikten sonra, demokrasi de tükenecektir. Demokrasi, satın alma özgürlüğüne indirgenirse, yavaşlatılan ve belki de bir gün durdurulan yaşlanmayı bir “mamul” olarak herkes satın alma özgürlüğüne sahip olacaktır, ama ona herkes sahip olamayacaktır.

Nihayet artık biliyoruz: Mars’ta su varmış. Çocukluğumuzdan beri hep merak konusu olan bu sorunun cevabı milyarlarca dolar harcanarak verildi. Artık Mars’taki su bize, dünyadaki demokrasiden daha yakın görünüyor. Şimdi yakında Mars’taki suyu kim içecek sorusuna cevap aramaya başlayacağız. Şüphesiz o suyu sade vatandaş, sadece NASA’nın kamuoyuna yansıttığı resimlerden tanıyacak. Onu içecek olanlar, “teorik ölümsüzlüğü” satın alabilecek güce sahip olanlar olacak. Bu yüzden antiaging kampanyaları, aslında sadece belli bir kesime



Akdeniz Üniversitesi
Dumlupınar Bulvarı
07058 Kampus
Antalya/TÜRKİYE



Akdeniz Üniversitesi
Sağlık Bilimleri Fakültesi
Gerontoloji Bölümü

yöneliktir ve satın alma gücü olanlar açısından ilginçtir. Hiç kimsenin aklının ucundan dahi geçmez, fakir bir ülkede antiaging kampanyası yapmak. Dünyanın dörtte üçü sefalet içinde bir yaşam sürdürdüğü için antiaging, dünya kamuoyunu en az ilgilendiren konulardan biridir. Binlerce insanın ekmek teknesi haline gelen antiaging, endüstri ülkelerinin endüstri kollarından bir olarak ortaya çıkmıştır ve ailesinin geçimini bu yoldan sağlayanlar tarafından ayakta tutulmaktadır. Kabul etmeliyiz ki, bunu gayet iyi beceriyorlar. İnsanlar, asıl görevlerini yerine getirmektense, hayallerin peşinde koşmayı tercih ediyorlar. Mars'ta hayat ararken, dünyayı yaşanılmaz hale getiren insan ilk önce yeryüzündeki hayatı keşfetmelidir. Hayatı keşfettikçe, ölümsüzlüğü keşfetme olasılığı kendiliğinden artacaktır.

Alman şair Johann Wolfgang von Goethe'nin dediği gibi “Ölümsüzlük herkesin işi değildir.” Antiaging, modern bir masaldır. Efsanelerle dolu bu masala inanmak ya da inanmamakta herkes özgürdür, ama gerçekleşmesi mümkün olduğu için, yaratacağı problemlere şimdiden cevaplar bulmak gerekir. Ütopiler, geleceğin umutları ve umutsuzlukları olarak tanımlanırsa, antiaging'ten antihuman bir dünyanın ortaya çıkabileceği umutsuzluğu hepimizi huzursuz eden bir ütopi olmalıdır. Bir Gerontolog olarak düşüncem budur, gerisi okuyucunun takdirine kalmıştır.