**NU-AGE PROJESİ BASIN BÜLTENİ**

**Akdeniz tarzı bir beslenme yaşlanmayı yavaşlatabilmekte ve kemik erimesini azaltabilmektedir**

AB tarafından finanse edilmiş NU-AGE projesinin çıktısına göre, Akdeniz tarzı beslenmeyi benimseme yaşlanmayı yavaşlatabilmektedir. Brüksel’deki son konferansta, araştırmacılar projede denenen NU-AGE Akdeniz tarzı beslenmeyi sunmuşlardır, yaşlanma ile bağlantılı temel inflamatuvar belirteçlerden biri olan, C-reaktif protein olarak bilinen proteinin seviyeleri önemli ölçüde azalmıştır. Bu beslenmenin diğer bir olumlu etkisi ise; osteoporozlu insanlardaki kemik erimesi oranı azalmıştır. İnsülin duyarlılığı, kardiyovasküler sağlık, sindirim sistemi sağlığı ve yaşam kalitesi gibi diğer parametreler henüz analiz edilmemiştir.

İtalya, Bologna Üniversitesi’nden proje koordinatörü Claudio Franceschi şunları söylemiştir: “Bu, yaşlı nüfusunun sağlığı üzerine Akdeniz beslenmesi etkilerinin derinliklerine inen ilk projedir. 65 yaş üstü nüfusta Akdeniz tarzı beslenmenin etkilerini anlamak için metabolomikler, transkriptomikler, genomikler ve bağırsak mikrobiyataların analizini içeren en kuvvetli ve ileri düzeyde teknolojileri kullanmaktayız.”

Kişiye özel hale getirilmiş Akdeniz tarzı beslenme, yaşlanma proseslerini yavaşlatma etkilerini anlamak için gönüllülere uygulanmıştır. Proje Fransa, İtalya, Hollanda, Polonya ve Birleşik Krallık olmak üzere 5 Avrupa ülkesinde 1142 katılımcı kapsamında yürütülmüştür. Kadın erkek arasındaki farklılıkların yanı sıra, farklı ülkelerden gelen katılımcılar arasında farklılıklar bulunmaktadır. Gönüllüler; genetik, vücut kompozisyonu, çalışmaya uyma, beslenmeye yanıt, kan ölçümleri, sitomegalovirus pozitifliği ve inflamatuvar parametrelerinde farklılık gösteren 5 ülkedendirler.

NU-AGE araştırmacıları, beslenme kalitesinin gelişimine etki eden en önemli engellerin yanı sıra; sağlık bilgileri ve gıda tercihlerinin sosyo-ekonomik faktörlerine de bakmışlardır. Biyolojik belirteçlerde olduğu gibi, çeşitli haller karşılaştırıldığında kayda değer ülke farklılıkları görünmektedir, örneğin toplam beslenme bilgisindeki farklılıklar gibi. Fransa ve Birleşik Krallıkta katılımcıların %70’inden fazlası yüksek beslenme bilgisine sahip olduklarını düşünürlerken Polonya’nın sadece %31’i buna inanmaktadır. Ayrıca, ileri yaşlı insanların gıda ürünleri satın almaları sırasında, gıda etiketleri üzerindeki beslenme bilgilerine yönelik düşüncelerinde ülke farklılıkları bulunmaktadır (Polonyalı bir kişiye önemli gelen bir şey İtalya’dan bir kişiye önemli gelmeyebilmektedir ). Buna ek olarak, farklı ülkelerden katılımcılar beslenme beyanlarını farklı şekilde anlayıp bunlara güvenmektedirler. Hollanda ve Birleşik Krallıktan katılımcıların beslenme beyanlarını Fransa’dan gelen katılımcılardan daha iyi anladıkları ortaya çıkmıştır, bunu Polonya ve İtalya takip etmiştir. Güven açısından ise, İtalyan katılımcıların %40’ından fazlası gıda ürünleri üzerindeki beslenme beyanlarının güvenilir olduğunu düşünmüşlerdir, buna karşılık İngiliz katılımcıların sadece %20’si aynı düşünceye sahip olmuşlardır (bu beyanların güvenilirliği hakkında). Sürpriz bir şekilde, erkek ve kadınlar arasında beslenme bilgilerinde cinsiyet farklılıkları gözlenmemiştir.

Franceschi “NU-AGE konferansı büyük bir başarıydı ve projenin en son sonuçlarını paylaşmamızın yanında gelecek adımlar ve ileriki çalışmalar hakkında karar vermemize imkân vermiştir” diyerek sözlerine son vermiştir.

**Editöre Notlar:**

Medya iletişimi:

Sofia Kuhn- Avrupa Gıda Bilgi Konseyi (EUFIC)’nin İletişim Başkanı

sofia.kuhn@eufic.org +32 2 506 89 89

**Proje Hakkında:**

NU-AGE, AB’nin 65 yaş üzeri üyelerinde yaşam kalitesinin gelişimi için **besinsel gereklilikleri** daha iyi **anlamayı** amaçlayan Avrupa araştırma enstitülerinden araştırmacıları, büyük endüstrilerin üyeleri ve küçük orta firmaları kapsayan 5 yıllık bir araştırma projesidir.

NU-AGE, Avrupa Komisyonu’ndan fonlama elde etmektedir (Grant agreement no. 266486).

NU-AGE hakkında daha fazla bilgi için lütfen proje web sitesini ziyaret ediniz [www.nu-age.eu](http://www.nu-age.eu).

**Ortaklar:**

* ALMA MATER STUDIORM UNIVERSITA – UNIBO, University of Bologna
* UNIVERSITY OF EAST ANGLIA - UEA, Birleşik Krallık
* WAGENINGEN UNIVERSITEIT – Wageningen University -WU, Hollanda
* INSTITUT NATIONAL DE LA RECHERCHE AGRONOMIQUE – French National Institute for Agricultural Research - INRA, Fransa
* SPREAD EUROPEAN SAFETY GEIE - SPES
* UNIVERSITY COLLEGE CORK, NATIONAL UNIVERSITY OF IRELAND - UCC, İrlanda
* INSTITUTE OF FOOD RESEARCH United Kingdom – IFR, Birleşik Krallık
* SZKOLA GLOWNA GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO – Warsaw University of Life Sciences - WULS-SGGW, Polonya
* FoodDrinkEurope - Belçika
* EUROPEAN FOOD INFORMATION COUNCIL - EUFIC, Belçika
* MAA JA ELINTARVIKETALOUDEN TUTKIMUSKESKUS – MTT Agrifood Research Finland - MTT, Finlandiya
* ETHNIKO IDRYMA EREVNON EIE NHRF – National Hellenic Research Foundation – NHRF, Yunanistan
* STRATICELL SCREENING TECHNOLOGIES - STRATICELL, Belçika
* UNIVERSITY OF READING – UREAD, Birleşik Krallık
* KAROLINSKA INSTITUTET – Karolinska Institute – KI, İsveç
* VALIO OY – Valio Ltd - VALIO, Finlandiya
* ÖREBRO UNIVERSITET - Örebro University - ORU, İsveç
* LESIEUR SAS – LES, Fransa
* VILLANI SPA - VILL, İtalya
* PANCRAZIO SPA –PAN, İtalya
* WIESBAUER GOURMET GASTRO GmbH - WIES, Avusturya
* VIDRERES LLET, S.L. - VIDR, İspanya
* ZEELANDIA SPOL SRO - ZEE, Çek Cumhuriyeti
* ΜΕΒΓΑΛ - MEVGAL SA - MEV, Yunanistan
* YORUK SUT URUNLERI HAYVANCILIK GIDA SANAYI VE TICARET LIMITED SIRKETI – Yörüksüt -YOR, Türkiye
* NEDERLANDSE ORGANISATIE VOOR TOEGEPAST NATUURWETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK – Dutch Research Organisation –TNO, Hollanda
* CENTRE DE RECHERCHE EN NUTRITION HUMAINE D'AUVERGNE - Nutrition Research Center d’Auvergne - CRNH, Fransa
* NESTEC S.A - NESTEC, İsviçre
* GROUPE ec6 - Fransa
* MIRELITE MIRSA Co. Ltd. - Macaristan