



Yetersiz Güneş Işığı Maruziyeti Depresyon ve Osteoporoz İçin Ortak Bir Etiyolojik Faktör Olabilir

Inadequate Sunlight Exposure May be a Common Etiologic Factor For Depression and Osteoporosis

Sayın Editör,

Derginizin Ağustos 2012 sayısında yayımlanan "Depresyon ve Osteoporoz" (1) başlıklı, Sayın Ülkü Akarımak tarafından hazırlanmış makaleyi ilgi ile okudum. Bu yazı, depresyon ile osteoporoz bağlantısını konu alan iyi düzenlenmiş bir derleme çalışmasıdır. Yazıda, söz konusu iki hastalık arasındaki bağlantıdan sorumlu olabilen fizyolojik faktörler üzerinde durulmuştur. Bunlar, biyolojik faktörler (kortizol artışı, enflamasyon artışı, katekolamin artışı, gonadal steroid azalması), davranışsal faktörler (sigara kullanımı, fiziksel aktivite azalması, alkol kullanımı) ve antidepresif ilaç ve komorbiditeler (düşme riski artışı) olarak açıklanmıştır. Her biri mantıklı bilimsel verilere dayanan bu faktörlere ek olarak, depresyon ve osteoporoz bağlantısını açıklayabilecek ortak bir etiyolojik faktör de yetersiz güneş ışığı maruziyeti olabilir.

Güneş ışığı, retino-hypothalamic aks aracılığıyla melatonin sentezini baskılayarak ve serotonin seviyesini artırarak antidepresan etkinlik göstermesi yanında, çoğu kişide vitamin D ihtiyacının %90'ından fazlasını da karşılar (2). Vitamin D eksikliği, hem depresyon ile hem de osteoporoz ile ilişkilendirilmiştir (1,3). Yeterli D vitamini sentezi için, yüz ve ellerin haftada en az iki kez, 10-15 dakika boyunca güneş

ışığına maruz kalması gerekir (3). Bu nedenle, kişide var olan vitamin D yetersizliği, aynı zamanda yetersiz güneş ışığı maruziyetine ve ışığın kısıtlanmış antidepresan etkisine de bir işaret olabilir (2).

Sonuç olarak, yetersiz güneş ışığı maruziyeti, osteoporoz ve depresyon için ortak bir etiyolojik faktör olabilir. Bu iki hastalığın birlikteliğinde ve birbiriyle ilişkisinde, bu faktörün özellikle sorgulanması ve tedavi planında dikkate alınması gerekir.

Anahtar kelimeler: Güneş ışığı, osteoporoz, depresyon

Key words: Sunlight, osteoporosis, depression

Mahmut Alpaycı

Bitlis Devlet Hastanesi, Fiziksel Tıp ve Rehabilitasyon Bölümü, Bitlis, Türkiye

Kaynaklar

1. Akarımak Ü. Depresyon ve Osteoporoz. Türk Osteoporoz Dergisi 2012;18:63-7.
2. Alpaycı M, Ozdemir O, Erdem S, Bozan N, Yazmalar L. Sunglasses may play a role in depression. JMOOD 2012;2:80-83.
3. Kurt M, Cömertoğlu İ, Sarp Ü, Yalçın P, Dinçer G. Osteoporozlu Hastalarda D Vitamini Düzeyleri. Türk Osteoporoz Dergisi 2011;17:68-70.