

Yasaşın, Büyüyorum!

Birkaç yıl öncesine göre, yapabildiğiniz şeylerin ne kadar çok değiştiğini hiç düşündünüz mü? Artık asansörde daha üst katların düğmelerine basabiliyor, daha hızlı koşuyor, daha yükseğe zıplıyor, daha ağır paketleri taşıyabiliyorsunuz. Yani siz, her geçen gün biraz daha büyüyorsunuz!

Büyüklerimiz bize ilk doğduğumuzdaki halimizi anlatırken, kollarına aldıklarında ne kadar küçücük olduğumuzdan söz ederler. Gerçekten de hepimiz yaşama "merhaba" dediğimizde, yaklaşık 50 santimetre boyunda, 3-4 kilogram ağırlığında minicik birer bebektik. Büyüdük, büyüdük, büyüdük!.. Artık boyumuz metreyle ölçülüyor. Giysilerimiz daha eskimeden üzerimize dar geliyor. Ayaklarımız,

geçen yıl giydiğimiz ayakkabıya bir türlü sığmıyor.

Nasıl Büyüyoruz?

Büyümek, tıpkı diğer canlılar gibi insanların gelişiminde de doğal bir süreç. Bu süreç, bedenimizi oluşturan hücrelerin bölünerek çoğalması sayesinde gerçekleşiyor. Kemiklerimizdeki hücreler bölünerek çoğaldıkça boyları uzuyor ve kalınlaşıyor, kaslarımız gelişiyor. Bu da boyumuzun uzaması, kilomuzun artması, el ve ayaklarımızın büyümesi gibi zaman içinde kolayca gözlenebilen değişikliklere neden oluyor.

Büyüme bazen haftalarca yavaş yavaş devam eder, bazen çok daha kısa zaman içinde gerçekleşir.

Yeni doğmuş bebekler çok hızlı büyür. Bir yaşındaki bir bebek, doğduğu haline göre yaklaşık 25 santimetre daha uzun ve 3 kat daha ağırdır.

Peki bizi büyüten ne?

İnsan bedeninde gerçekleşen tüm olaylar, "hormon" adı verilen kimyasal maddeler sayesinde düzenleniyor. Bu hormonlardan bazıları da, büyümeyi başlatmakla görevli. Bunların en önemlisi de, "büyüme hormonu" olarak da bilinen "somatotropin" adlı hormon. Bu hormon beyinde bulunan ve "hipofiz bezi" adı verilen özel bir yapıdan salgılanıyor ve tıpkı küçük bir kibrit aleviyle başlayan kocaman bir ateş gibi bedeni, büyümek üzere harekete geçiriyor. Hücreler çoğalıyor, kemikler uzuyor, dokular ve kaslar gelişiyor, böylece büyüyörüz.

Düzenli Beslenme ve Uyku Çok Önemli!

Hormonlar ve bedenin hormonlara verdiği tepki, büyümek için mutlaka gerekli. Ancak beden bunu yaparken çok çalışmak, besin ve enerji harcamak zorunda. Bu nedenle sağlıklı büyümek için, bizim de bedenimize yardımcı olmamız gerekiyor. Dengeli beslenmek ve düzenli uyku uyumak, bedenimize büyüme konusunda verebileceğimiz en önemli destekler. Dengeli beslenme, büyüme sırasında bedenimiz için gerekli olan besin maddelerini sağlamaya yardımcı olur. Yeterli ve düzenli uyku alışkanlığıysa büyümek için sürekli çalışan bedeninizin rahatça dinlenmesini sağlar.

Ergenlik dönemi bittiğinde büyümemiz durur. Buna, ergenlik sonrasında "östrojen" adlı hormonun yüksek miktarda salgılanması neden olur. Östrojen miktarının artması sonucunda kemiklerin üzerinde yer alan özel büyüme bölgeleri kaynaşır. Böylece kemiklerin büyümesi durur.

Çocuklar, bahar aylarında diğer mevsimlere göre daha hızlı büyür.

Büyüme hormonları yalnızca çocuklarda değil, yetişkinlerde de salgılanır. Bunlar, yetişkinlerin vücudunda büyüme dışında bazı önemli işlevleri yerine getirirler. Hücrelerin yenilenmesi, kas ve kemiklerin güçlenmesi, vücudun enerji dengesinin sağlanması gibi.

Levent Daşkıran
Çizimler: Bilgin Ersözlü

Kaynaklar:
<http://journal.naeyc.org/btj/200307/HowDoChildren.pdf>
<http://www.hypertropin.com/howhghworks.html>