

Obezite ve dans

Şişmanlık insanlığı fiziksel ,metabolik ve ruhsal olarak etkileyen çağımızın en yaygın hastalıkları arasındadır. Vücutta yağ miktarının artması olarak tanımlanır.Depolan enerji rezervi risk oluşturacak düzeyde artar ve istenmeyecek sonuçlar doğurur. Yağ dokusu oranındaki bu artış bireyin biyolojik özelliklerinin (kalıtsal) ,psikolojik

Yapısının ve çevresel faktörlerin etkilerinin bir bütünüdür.Şişmanlık tanısı vücut kitle endeksi olarak bilinen vücut ağırlığının kiloya bölünmesiyle bulunabilir.Şişmanlığın önlenememesiyle ortaya çıkan ileri şişmanlık (morbid obezite) beraberinde kalp yetmezliği ve ritim bozukluklarına neden olarak kişinin fiziksel aktivitelerini kısıtlayabilmektedir Şişmanlık arttıkça hipertansiyon ilaçlarının çeşidi ve kullanımı artar.

Şişmanlık ;

- yaşam kalitesinde düşüklük
- iş bulmada güçlük
- topluma kabulde azalma
- giyinme ve yakıştırma da sıkıntılar
- arkadaş edinme de sıkıntılar
- kendine güvende azalma
- cinsel sorunlar
- sağlık sorunları
- uyku bozuklukları, horlamaya neden olmaktadır.

Obez hastaların doktora başvuru sebebi sıklıkla migren ağrıları , eklem dejenerasyonuna bağlı sırt ve bacak ağrıları ,hareketle ortaya çıkan nefes darlığı ,idrar kaçırma, infertilite (kısırılık) ve fitiklerdir. Bunlar kişide aşırı ağırlığın uzun dönemde ortaya çıkardığı problemlerdir.

Morbid obezler sıklıkla toplumun önyargısına ,ayırımcı,alaycı ve nezaketsiz tavırlarına maruz kalırlar ve dışlanarak kendi dünyalarına kapanmaya itilirler.Toplum tarafından ağır,uyuşuk ,hatta çirkin olarak görülürler ve şişmanlıktan oburluk,irade eksikliği gibi nedenlere bağlanır.Akıllı yatırımcılar tarafından bir Pazar olarak görülür şişmanlık ;birçok diyet ve zayıflama aracının alıcılarıdır şişmanlar.Tabi ruhları da çoğu zaman görüntülerinin içinde kaybolur.

Görünümünün bozuk olması kişinin kendisinden daha çok uzaklaşmasına neden olur.Kişinin psikoloji giderek bozulur çoğu zaman farkına varmadan kendisine benzeyen insanlarla dostluk kurar.Böylece toplumun dediği şey olur :

' ŞİŞMAN KİŞİ İYİ DANS EDEMEZ'

Peki iyi dans sadece güzel görünmek ,estetik hareketlerin bir kombinasyonu mudur? Bir kemanın ağlatan sesiyle dans ederken onu duymazdan gelebilir miyiz? Şişman bir insan



dans ederken son derece estetik görünebilir.Hatta toplumdaki birçok zayıftan daha güzel dans edebilir. Salsa dansı bunun en iyi örneklerindedir.Kübalı kadınlar bu dansı sosyal sosyal bir aktivite olarak yapar.Yüzlerindeki o sağlıklı gülüş ve psikolojinin yanı sıra , fiziksel olarak da sağlıklı görünürler.

Bir hastalığın tedavisi için ilk adım olarak hep hastalıklı psikolojiden kurtulmayı tavsiye ederiz.Obezite söz konusu olduğunda , yapılması gereken ilk şey yaşam biçiminin değiştirilmesidir. İkincil önerilecek reçete ise hareket yani egzersizdir. Bu noktada dans hem psikolojik hem kalorisel açıdan cazip bir tedavi yöntemidir. Egzersiz programı kapsamında seçilen danslar başlangıçta fazla ağır olmamalıdır ; kondisyon ve kilo vermeye beraber seçenekler giderek artabilir. Dans etmenin yanında diyetle de dikkat edilmelidir. Günlük 500 kcal az tüketmek haftalık 3500 kcal demektir ki bu da 500 g yağ azalmasına eşdeğerdir.Düşük kalori diyetleri (800 -1500 kcal) ilk bir yıl için etkilidir fakat ciddi yan etkileri olabilmektedir. Fiziksel aktivite ile (haftada 3 -7 kez 30 -60 dakika) 6 ayda toplam

kilonun % 2-3 'ü olabilmektedir.Fiziksel aktiviteye ek olarak , diyet ve davranış terapileriyle birlikte bu miktar %10 'a çıkabilir.Tedaviye başlamadan önce hipertansiyon ve diğer metabolik bozuklukların eşlik edebileceği unutulmayarak , egzersiz programı için doktora danışılmalıdır.Yavaş kilo vermenin avantajı vücudun direnç mekanizmasının devreye sokmadan sağlıklı kilo vermektir.Kilo vermek bir muhasebe işidir ; aldığımız kalori ile harcadığımız kaloriler arasındaki farka bağlıdır.

Beslenmemizde dikkatli olmamız gerektiğini can alıcı bir örnekle süsleyelim

1 simit 4 dilim ekmek demektir ve yediğimiz bir simidin verdiği kaloriyi harcamak için ;

50 dakika YÜRÜMELİ

25 dakika KOŞMALI

42 dakika DANS ETMELİ

35 dakika YÜZMELİYİZ.....

Netice itibariyle kişinin kendiyile barışık olması karşısındaki birçok engelin ortadan kalmasını sağlar.İçinde neler olduğunu bilmediğiniz ürünlere umut bağlamak kilonuzu ve ne olduğunuzu bir yana bırakıp ,dans partnerinizle birlikte bulutların üzerinde dolaşırçasına DANS ETMEK..... Obezite için bundan daha iyi bir reçete önerilemez.