

Ş İ Ş M A N L I K

Vücut ağırlığının arzu edilenden daha fazla olmasıdır. Bu durumda, yağ dokusunun oranı diğer dokulara göre artmıştır. Bugün şişmanlık bir hastalık olarak kabul edilmektedir. Şişmanlık çeşitli yönlerden bireyin sağlığını olumsuz yönden etkiler:

- 1- Ağır bir vücudun taşınması güçtür. Özellikle orta yaşlı ve yaşlılarda, ağır vücudun taşınması, eklemlerde ağrıların artmasına yol açar.
- 2- Özellikle gençlerde şişmanlık utanç verir. Birey kendinin çirkin olduğu düşüncesine saplanır.
- 3- Kas hareketlerinin verimi azalır, fiziksel ve zihinsel hareketsizliğe yol açabilir.
- 4- Kalb, damar, böbrek ve pankreas gibi sistemlerin çalışması bozulabilir.
- 5- Çeşitli organların görevlerinin bozulması sonucu, çeşitli hastalıkların oluşum riski artar. Yaşam süresinin kısalmasına neden olur. Kalb hastalıkları, diyabet bu hastalıkların başında gelir.

Şişmanlığın insan sağlığına yaptığı bu olumsuz etkiler çeşitli araştırmalarla ortaya konmuştur. Yapılan bir çalışmada 40-44 yaş arasında, normal ağırlıktan %20 daha şişman olanlarda ölüm oranı, olmayanlardan %30-40 daha yüksektir. Aynı yaşların %40 ve daha şişmanlarında ise, ölüm oranı %80-100 artmaktadır. 50 yaşlarında bir kimsenin olması arzu edilen ağırlığına 25.kg kadar eklenmesi, beklenen yaşam süresini, şişman olmayan bir kimsenininkinin yarısına indirmektedir. Şişman kimselerde genellikle kan kolesterol düzeyi yüksektir. Hipertansiyon ve kalb damar hastalıkları sıklığında da artış görülmektedir.

Nedenleri: Şişmanlık uzun süren enerji dengesizliği sonucudur.

- 1- Fazla yeme,
- 2- Fiziksel hareketlerin azlığı,
- 3- Psikolojik bozukluklar,
- 4- Metabolik ve hormonal bozukluklar.

Bu etmenler arasında en önemlisi fazla yemektir. Çoğu kişiler yedikleri ve harcadıkları hakkında gerçek bilgiye sahip değildirler.

Önlenmesi: Genellikle şişmanlamak kolay, zayıflamak ise güçtür. Bu nedenle, şişmanlığın tedavisinden önce önlenmesi doğru olur. Önlenmesinde en önemli husus, küçük yaştan itibaren enerji dengesine uygun bir diyetin uygulanmasıdır. Kişinin aldığı ve harcadığı enerjiyi dengede tutabilmesi için; kişi aldığı besin ve içeceklerin sağladığı e-

nerji miktarı ile, yaptığı hareketlerin türü ve derecesi süresi ve bu hareketler için harcanan enerji miktarı konusunda bilinçli ve gerçekçi olmalıdır. Haftada veya ayda bir kez tartılarak vücut ağırlığının durumunu öğrenmek ve buna gerekirse diyetinde değişiklik yapmak yerinde olur.

Zayıflama Diyetleri:

- 1- Bireyin harcadığından daha az enerji sağlamalıdır.
- 2- Protein, vitamin ve madenlerden yeterli olmalıdır.
- 3- Doyurucu ve bireyin yeme alışkanlığına yakın olmalıdır.
- 4- Fiziksel hareketlerle enerji harcaması arttırılmalıdır.

Enerji sınırlaması orta derecede olmalı ve uzun süre uygulanmalıdır. Genellikle haftada yarım-bir kg zayıflatacak şekilde düzenlenen zayıflama diyetleri en uygundur. Zayıflama sonucunda normal ağırlığa gelindiği zaman bunu sürdürecektir diyete aynen uyulmalıdır. Zayıflamak için mutlaka bir beslenme ve diyet uzmanına baş vurulmalıdır.

Akd.Ünv.Hst.

Diyet Uzmanı

Ülker Özarslan Bilgin