

OBEZİTE VE NEDEN OLDUĞU HASTALIKLAR

Planlama ve
Koordinasyon Birimi

OBEZİTE NEDİR?

Sözlük anlamı şişmanlık olan Obezite, besinlerle alınan enerji miktarının, metabolizma ve fiziksel aktivite ile tüketilen enerji miktarını aştığı durumda; vücutta fazla miktarda yağ birikmesi sonucu ortaya çıkan ve tedavi edilmesi zorunlu olan bir hastalıktır.

Obezite, insan vücudunda kalp ve damar sistemi, solunum sistemi, hormonal sistem, sindirim sistemi gibi sistemleri etkiler ve birçok önemli rahatsızlığa zemin hazırlar. Obezite ile doğrudan ilişkili hastalıklara örnek olarak;

- Hipertansiyon,
 - Kalp ve damar sistemi hastalıkları
 - Diabet
 - Hiperkolesterolemi,
 - Solunum rahatsızlıkları,
 - Eklem hastalıkları,
 - Menstrual düzensizlikler
 - İnfertilite
 - Erektile disfonksiyon
 - Safra kesesi hastalıkları,
- verilebilir.

Sonuç olarak obezite, insan yaşamını kısaltan ve yaşam kalitesini olumsuz yönde etkileyen bir hastalık olarak tanımlanabilir.

Yapılan araştırmalara göre, özellikle son 20 yılda, bütün dünyada obezite oranı süratle artmakta ve

obezite salgın hastalık gibi yayılmaktadır. Bu salgından ülkemiz de etkilenmektedir. Kadın nüfusumuzun yaklaşık üçte biri, erkek nüfusumuzun da yaklaşık beşte biri obez, yani şişmandır.



Obezite nasıl ölçülür?

Obezite için en yaygın kullanılan ölçüm, Vücut Kitle İndeksi (VKİ) ya da İngilizce adıyla "Body Mass Index" (VKİ) ve bel çevresi ölçümüdür.

VKİ, "vücut ağırlığı"nın (kg), "boy"un karesine (m²) bölünmesi ile hesaplanır. Bu değer yaş ve cinsiyetten bağımsızdır. Bununla beraber, VKİ kullanımı, çocuklarda, hamile kadınlarda ve çok adaleli kişilerde doğru sonuç vermez, bu nedenle kullanılmamalıdır.

Sağlık otoriteleri, VKİ değerlerini, normal kilolu, fazla kilolu ve obez şeklinde gruplar altında değerlendirmektedir.

VKİ değeri	
18.5 kg / m ² 'nin altında olanlar	Zayıf
18.5-24.9 kg / m ² arasında olanlar	Normal kilolu
25-29.9 kg / m ² arasında olanlar	Fazla kilolu
30-39.9 kg / m ² arasında olanlar	Obez (şişman)
40 kg / m ² 'nin üzerinde olanlar	İleri derecede obez

olarak tanımlanmaktadır.

Bel çevresi ölçümü ve anlamı

Vücuttaki toplam yağ miktarı önemli olmakla beraber, yağın nerede biriktiğini bilmek daha önemlidir. Karın çevresinde yağ birikimi, sağlık açısından, kalça ve vücudun diğer bölgelerinde yağ birikiminden daha fazla risk oluşturmaktadır. Bu riskin değerlendirilmesi için bel çevresi ölçümü basit fakat doğru bir yöntemdir. Bununla birlikte, bel çevresi ile ilişkili hastalık riskinin, farklı toplumlarda değişkenlik gös-

terdiği bilinmelidir.

Bel çevresi ile ilişkili metabolik hastalıklar için sağlık riski

	Artmış risk	Yüksek risk
Erkek	> 94 cm	> 102 cm
Kadın	> 80 cm	> 88 cm

Obezite, yaşam kalitesini ve süresini olumsuz yönde etkileyen kronik bir hastalık olup gelişen dünyanın en önemli sağlık sorunlarından biridir. Obezite kozmetik değil, tıbbi bir sorun olarak değerlendirilmelidir. Hedeflenen sadece kilo kaybı sağlamak değil, aynı zamanda sağlıklı yaşam için olabilecek en ideal kiloya ulaşmak ve bu kiloyu korumaktır.

Obezite tedavi yöntemleri

Obezite tedavisinde başarı sağlamanın ilk koşulu; tedavinin, kesinlikle bir uzman hekim kontrolünde başlatılması ve sürdürülmesidir.

Obez hastaların önemli bir bölümünün genel olarak, bilimsel olmayan yöntemlere, medyadaki magazin diyet haberlerine ve tıbbi açıdan bir değeri olmayan ve diyetisyenler tarafından hazırlanmamış diyet önerilerine itibar ederek gerek sağlıklarını riske atmaları; gerekse ciddi ekonomik kayıplar da yaşamaları üzücüdür. Bu sebepten dolayı obez hastalar kilo verme programlarını, kesinlikle uzman hekimlerin kontrolünde;

- * Diyet ve egzersiz
- * İlaç tedavisi
- * İntragastrik balon tedavisi (Deneyimli endoskop uzmanı tarafından uygulanmalıdır)
- * Cerrahi tedavi (Deneyimli cerrahlar tarafından uygulanmalıdır)

yöntemleri ile yürütmelidirler.



OBEZİTENİN ÇEŞİTLİ HASTALIKLAR İLE İLİŞKİSİ

Klinik araştırmalar obezite ile çeşitli hastalıklar arasında güçlü bir ilişki olduğunu göstermektedir. Araştırma bulgularına göre obezite kalp damar hastalıklarının gelişmesine yol açan bağımsız ve önemli bir risk faktörüdür. "Bağımsız" ifadesi; sigara, hipertansiyon ve benzeri diğer hazırlayıcı faktörler bulunmasa bile obezitenin tek başına kalp hastalıkları açısından bir risk faktörü olduğu anlamına gelmektedir.

Obezite yalnız kalp damar hastalıklarına neden olmakla kalmayıp safra taşı, diyabet, hipertansiyon oluşumuna ve eklem hastalıklarının seyrinde ağırlaşmaya yol açmaktadır.

Araştırma bulgularına göre Vücut Kitle İndeksinin erkeklerde 27.8, kadınlarda 27.3 değerlerinin üzerinde olması kalp damar hastalıkları riskini ciddi biçimde artırmaktadır.

- Kilolu kişilerde hipertansiyon olasılığı normal kilolu bireylere göre 2.9 kat fazladır. Bu oran 20-44 yaş aralığında 5.6 ya çıkmaktadır.
- Gençlerde kolesterol yüksekliği riskinin kilo ile ilişkisi 2.1 kat olarak belirlenmiştir

Obezite kan şekeri, kolesterol ve trigliserid düzeylerinin artmasına, HDL-kolesterol (iyi kolesterol) düzeylerinin düşmesine neden olmaktadır.

Yukarıda saydığımız olumsuzlukların yanı sıra obezite-kanser yakın ilişkisi geniş kapsamlı, uzun yıllar süren klinik araştırmalar sonucunda saptanmıştır. Obez erkeklerde sigara içme alışkanlıklarından bağımsız olarak bağırsak, rektum ve prostat kanserlerinden ölüm oranı daha yüksektir. Obez kadınlarda ise safra kesesi, meme, rahim ve yumurtalık kanserlerinden ölüm oranı yüksek bulunmuştur. Endometrial kanser türünde kilolu kadınların normal kilolulara göre kansere yakalanma riski 5.4 misli fazladır.



Şişmanlık Ömrü Kısaltır mı?

Obezitenin yaşam süresini olumsuz etkileyip etkilemediği konusunda çeşitli araştırma çalışmaları yapılmıştır. Elde edilen sonuç, Obezitenin yaşam süresini olumsuz etkilediği yönündedir. Özellikle sağlık sigorta şirketleri için yapılan Framingham 30 yıllık takip çalışması ve American Cancer Society çalışması ciddi bilimsel sonuçlar ortaya koymuştur. Fazla kilo ile ölüm oranı artışı arasında bir paralellik mevcuttur. Bir başka deyişle şişmanlık insan ömrünü kısaltmaktadır.

Kilo-ölüm oranı arasındaki paralel ilişki yaşlı kişilere kıyasla 50 yaş altındaki grup için çok daha önem taşımaktadır. Özellikle gençlerde obezite sorununun ciddi biçimde ele alınması ve bir hastalık olarak tedavi edilmesi gerekmektedir.

OBEZİTE KİMLERİ ETKİLEMEDİR?

Obezite; metabolik, biyokimyasal, fizyolojik, psikolojik, genetik ve çevresel faktörlerden kaynaklanan bir hastalıktır. 1999 yılında Amerikan Tıp Birliği Dergisi (JAMA) da yayınlanan bir araştırmaya göre Amerika Birleşik Devletlerinde yaşayan erişkinlerin % 50'si şişman (overweight), ve bu oran içerisinde yer alanların % 22'si aşırı şişman (obese) olarak değerlendirilmektedir.

Obezitenin görülme sıklığı gün geçtikçe artmaktadır. Genel ortalama olarak % 30 düzeyini aşma eğilimindedir. Son 10 yılda % 7'lik artış oranı ciddi bir tehlikeyi işaret etmektedir. Geçmiş yıllara göre sürekli artış kaydeden obezite konusunda kadın, erkek, ırk, yaş ve eğitim düzeyinden bağımsız bir artışın gerçekleştiği görülmektedir. Obezitenin bir hastalık olarak değerlendirilip, hakkında ciddi önlemler alınmadığı takdirde insan sağlığını tehdit eden en önemli sorun haline gelmesi kaçınılmazdır. Dolayısıyla tüm toplum bireylerinin içerisinde yaşadıkları çevre koşulları ve genetik özellikler nedeniyle bu hastalık riski ile karşılaşabileceklerini düşünerek dikkatli olmaları gerekmektedir.

Obezite ve obeziteye bağlı nedenlerden kaynaklanan ölümler ABD'de ikinci sıraya yerleşmiştir ve yılda yaklaşık 300.000 kişi bu nedenle hayatını kaybetmektedir.

Büyüyen Bir Sorun:

Çocukluk Çağında Obezite

Günümüzde, 6-17 Yaş grubundaki her beş çocuktan bir tanesinin kilolu olduğu gerçeği ile karşı karşıyayız. Son 30 yıl içerisinde şişman çocuk miktarı iki misline çıkmıştır. Obezite, ocuk hastalıkları içerisinde en hızlı artışı göstermiştir.

Batı stili yaşam tarzı çocukların giderek hareketsizleşmesine, oyundan uzaklaşmasına, televizyon karşısında, video-bilgisayar oyunları oynayarak, kaloriyi yüksek, yağ oranı fazla "abur cubur" besinler ile beslenmelerine zemin hazırlamaktadır. Bu zeminde obezite ve bağlantılı hastalıkların gelişmesi kolaylaşmaktadır.

Yeni bin yılın en önemli sağlık problemlerinden birisi olan obezitenin çocukluk çağında da önemle üzerinde durulması gereken bir hastalık olduğu iyi bilinmelidir. Çocuk yetiştiren ana babalar, kilolu çocuklarına sadece diyet yaptırarak bu soruna çözüm bulamayabilecekleri konusunda bilinçlendirilmelidir. Bu konuda kesin çözüm Beslenme ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanlarının görüşleri doğrultusunda hareket etmektir.

Yukarıda ifade edilen sistemik hastalıklar ;

- 1) Obezitenin hazırladığı zemin üzerinde oluşur
- 2) Obezite ile birlikte seyreder.

Uzun yıllar sağlığımızı tehdit eden bu hastalıkların etkileri, vücudumuz yaşlandıkça daha da yıkıcı olur. Diyabet, hipertansiyon, kalp ve damar hastalıklarına, artan vücut ağırlığı nedeniyle eklem rahatsızlıkları da eklenir. Unutmayalım ki obezite, zamanında önlem alınmazsa sağlıklı yaşayacağımız ileri yaşlarımızda günlük yaşamımızı çok zorlaştıracak sağlık sorunları yaratır.

Sonuç olarak; Obezitenin sadece estetik bir sorun olmadığı; yaşamı tehdit eden ciddi bir hastalık olduğu bilinmelidir. Obezite ile mücadelenin ilk koşulu kalıcı şekilde kilo verebilmektir. Tıbbi kontrol altında kilo verme programlarının aşağıdaki unsurları içermesi gerekir:

- 1) Kilolu / şişman / obez kişinin tıbbi özgeçmişini incelenmeli, fiziki muayenesi yapılmalı, gerekli laboratuvar analizleri yapılmalı, gerektiğinde elektrokardiyogramı alınmalıdır.
- 2) Diğer uzmanlarla gerekli işbirliği sağlanması gereken konular;
 - * Düşük kalorili diyet ve beslenme programı
 - * Güvenli ve kişiye uygun bir egzersiz programı
 - * Yaşam biçiminin değiştirilmesi; beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi, strese bağlı yemek yemenin önlenmesi, ailenin beslenme düzeninde değişiklikler
 - * Tıbbi açıdan gerekli görüldüğü takdirde iştah kesici, yağ emilimini azaltıcı, vb. tedaviler.
- 3) Yapılacak her türlü uygulamanın zaman içerisinde yarar sağlayacağını hastaya iyi anlatılması. Bazı durumlarda % 5-10 düzeyinde bile sağlanılacak bir kilo azalması sağlık açısından önemli kazançlar sağlayabilir.
- 4) Periyodik kontrol ve takip programı uygulanması başarılı sonuç alınmasında kritik önem taşır.
- 5) Tıbbi olarak gerek görülen hallerde cerrahi uygulamalara başvurulabilir.

Kaynaklar:

www.obezite.org ; www.obezitecerrahisi.com