

Şişmanlık – Obezitenin Önlenmesi

Aşırı kilo ve obezite, sağlık açısından risk oluşturan anormal veya aşırı yağ birikimi olarak tanımlanır. Sorun salgın boyutlarına ulaştı ve her yıl 4 milyondan fazla insan fazla kilolu veya obez olmak nedeniyle ölmekte. Obezite, yetersiz beslenmenin getirdiği çifte yükün bir yüzüdür ve bir zamanlar yalnızca yüksek gelirli ülkelerde görülen bir sorun iken, artık düşük ve orta gelirli ülkelerde, özellikle de kentsel ortamlarda çarpıcı biçimde artıyor. Aşırı kilo ve obezite oranları yetişkinlerde ve çocuklarda artmaya devam etmekte. 1975'ten 2016'ya kadar, 5-19 yaş arası aşırı kilolu veya obez çocuk ve ergenlerin yaygınlığı küresel olarak dört kattan fazla artarak %4'ten %18'e çıktı. Çocukluk çağı obezitesinin (5 ila 19 yaş arası) önümüzdeki on yılda yüzde 60 artması bekleniyor ve bu durumda 2030'a kadar 250 milyon ulaşacak.

Beden kütle indeksi (BKİ), yaygın olarak kullanılan, boya göre kilonun basit bir indeksidir. Bir kişinin kilogram cinsinden ağırlığının, metre cinsinden boyunun karesine (kg/m^2) bölünmesiyle tanımlanır. Beden kütle indeksinin (BKİ) 25'in üzerinde olması aşırı kilolu, 30'un üzerinde olması ise obez olarak değerlendirilir.

Çocuklarda aşırı kilo ve obeziteyi tanımlarken yaşın dikkate alınması gerekir.

Obezite ve Aşırı Kilonun Nedeni Nedir?

Obezite ve aşırı kilonun temel nedeni, tüketilen kalori ile harcanan kalori arasındaki enerji dengesizliğidir. Yağ ve şeker oranı yüksek, enerji açısından yoğun gıdaların alımının artması, pek çok iş türünün giderek hareketsiz hale gelmesi, ulaşım metodlarının değişmesi ve kentleşmenin artması nedeniyle fiziksel hareketsizlikte artış bu dengesizliğin temel nedenidir.

Beslenme ve fiziksel aktivite kalıplarındaki değişiklikler genellikle kalkınmayla ilişkili çevresel ve toplumsal değişikliklerin ve sağlık, tarım, ulaşım, şehir planlama, çevre, gıda işleme, dağıtım, pazarlama ve eğitim gibi sektörlerdeki destekleyici politikaların eksikliğinin sonucudur.

Obezitenin nedenleri genel olarak şöyle kabul edilir:

- Hareketsiz yaşam tarzı, sağlıksız beslenme,
- Bebeklik döneminde anne sütü ve emzirme yokluğu veya karma beslenme: İlk 6 ay sadece anne sütü ile emzirme ve 6. aydan sonra uygun tamamlayıcı besinlerle birlikte emzirmenin 2 yaş ve ötesine kadar sürdürülmesinin, yaşam boyunca obezite ve ilişkili bulaşıcı olmayan hastalıklar riskini azalttığı gösterilmiştir.
- Uyku, stres, zihinsel hastalıklar (örn. Anksiyete, depresyon),
- Hormonal hastalıklar, ilaçlar, uzun süreli yatağa bağlı kalma, diğer kronik durumlar
- Hamilelik ve erken çocukluk döneminde obeziteye yatkınlık yapan etkenlere maruz kalma: Annede obezite, gebelikte aşırı kilo alımı, yüksek kan şekeri düzeyleri, annenin sigara içmesi, stres ve fetal büyümenin bozulması, doğum ağırlığının yanı sıra yaşam boyunca obezite ve ilişkili bulaşıcı olmayan hastalıklar riskini de etkileyebilir.
- Aile eğitimi ve geliri,



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

- Yiyecek sistemleri,
- Fiziksel ve kentsel ortamlar, sosyopolitik ortamlar ve
- Olumsuz çocukluk olayları.

Aşırı Kilo ve Obezitenin Yaygın Sağlık Sonuçları Nelerdir?

Aşırı kilo ve obezite, aşağıdakiler gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar için önemli bir risk faktörüdür:

- Kalp damar hastalıkları (temel olarak kalp hastalığı ve felç)
- Şeker hastalığı
- Kas-iskelet sistemi bozuklukları
- Bazı kanserler (rahim, meme, yumurtalık, prostat, karaciğer, safra kesesi, böbrek ve kolon dahil)

Bu bulaşıcı olmayan hastalıklara ilişkin risk, BKİ'nin artmasıyla birlikte artar.

Çocuklukta obezite; yetişkinlikte de obez olma, erken ölüm ve sakatlık riskinin daha yüksek olmasıyla ilişkilidir. Ancak gelecekte artan risklere ek olarak obez çocuklarda, nefes alma zorlukları, artan kırık riski, yüksek tansiyon, kalp damar hastalıklarının erken belirtileri, insülin direnci ve psikolojik etkiler de görülür.

Aşırı Kilo ve Obezite Nasıl Azaltılabilir?

Aşırı kilo ve obezitenin yanı sıra bunlarla bağlantılı bulaşıcı olmayan hastalıklar da büyük ölçüde önlenabilir. Destekleyici ortamlar ve topluluklar, daha sağlıklı yiyecekler ve düzenli fiziksel aktivite seçimini en kolay seçim (en erişilebilir, ulaşılabilir ve uygun fiyatlı seçim) haline getirerek ve dolayısıyla aşırı kilo ve obeziteyi önleyerek insanların seçimlerini şekillendirmede temeldir.

Bireysel düzeyde insanlar şunları yapabilir:

- Toplam yağ ve şekerlerden enerji alımını sınırlandırın
- Meyve ve sebzelerin yanı sıra baklagiller, tam tahıllar ve sert kabuklu yemişlerin tüketimini artırın
- Düzenli fiziksel aktivite yapın (çocuklar için günde 60 dakika, yetişkinler için haftaya yayılmış 150 dakika)

5-9 yaş özellikle doğru beslenme davranışlarının yerleştirilmesi ve fiziksel aktivite alışkanlığının kazandırılması için önemli bir yaş grubuyken ergenlik döneminde artık yetişkin dönem kalıpları oturmaya başlar. Bu nedenle okul çağı ve ergenlik dönemleri yetişkin yaşamda aşırı kilo, obezite ve bunların beraberinde şeker hastalığı, kalp damar hastalıkları, yüksek tansiyon başta olmak üzere bulaşıcı olmayan hastalıklar için son derece önemli bir yaş grubudur.

Bu yaş grubu için tasarlanmış okullara yönelik sağlık müdahaleleri (örneğin beslenme bilgileri, yiyecek seçimleri, sağlıklı alışkanlıklar, beden eğitimi, hareketsiz davranışlar, uyku, olumlu benlik kavramının desteklenmesi, zihinsel sağlık ve esenlik) öğrenmeye entegre edilir.

Ayrıca aşırı kilo ve obezitenin erken teşhis edilmesi ve klinik değerlendirme için sağlık sistemi ile düzenli bir ilişki kurulması, erken müdahaleler, uzun dönem etkileri ve ilişkili hastalıkların taranması, tedavisi ve uzun vadeli sonuçlarını yönetmek açısından son derece önemlidir.



Okul Sağlığı Hizmetlerinde Aile Katılımı Projesi

KAYNAK:

“TÜRKİYE BESLENME REHBERİ (TÜBER) 2022” Sağlık Bakanlığı, Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü, Sağlık Bakanlığı
Yayın No:1031, Ankara 2022

WHO acceleration plan to stop obesity ISBN 978-92-4-007563-4 (electronic version) World Health Organization
2023

A primary health care approach to obesity prevention and management in children and adolescents: policy brief
ISBN 978-92-4-007267-1 (electronic version) World Health Organization 2023