



ŞİŞMANLIK (OBEZİTE)



Şişmanlık (obezite); sağlığı bozacak düzeyde vücutta yağ miktarının artmasıdır.

Yağ dokusunun oranı;

yetişkin erkeklerde → % 12-15,

yetişkin kadınlarda → %20-27 arasındadır.

Bu oranların artması şişmanlığın belirtisidir. Birçok sağlık sorunlarına yol açması nedeniyle şişmanlığın önlenmesi gerekmektedir.

Şişmanlık Neden Oluşur?

1. Aşın yemek yeme
2. Fiziksel hareket azlığı
3. Psikolojik bozukluklar
4. Metabolik ve hormonal bozukluklar



Boya uygun vücut ağırlığının dengede tutulması, uzun ve sağlıklı bir yaşamın anahtarıdır.

- Yüksek kan basıncı
- Yüksek kan kolesterolü
- Kalp-damar hastalıkları
- İnme (felç)
- Şeker hastalığı
- Bazı kanser türleri
- Solunum yetersizlikleri
- Kas-iskelet sistemi hastalıkları vb. sağlık sorunları riskini artırır.



Vücut ağırlığının denetimi için; yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite ile sürdürülen bir yaşam biçimi seçilmelidir.

Şişman olduğunuzu nasıl saptarsınız?

Beden Kütle İndeksi

Vücut ağırlığı ve boy uzunluğu ölçülür. Boy uzunluğunun karesi alınarak aşağıdaki formülde yerine konularak hesaplanır.

$$BKİ = \frac{\text{Vücut Ağırlığı (kg)}}{\text{Boy uzunluğu}^2 (\text{m}^2)}$$

Örnek:

$$BKİ = \frac{75}{1,65 \times 1,65} = 27,6 \text{ (fazla kilolu)}$$

Bu formülün sonucunun 18.5 - 24.9 kg/m² arasında olması sağlıklı (normal) ağırlıkta olduğunuzu gösterir.

BKİ'nin 25-29.9 kg/m² arasında olması hafif şişman; 30 kg/m² nin üzerinde olması şişmanlığın göstergesidir.



Bel Çevresi

Bel çevresi erkeklerde 94 cm ve kadınlarda 80 cm'nin üzerine çıkmamalıdır. Bel çevresinin erkeklerde 102 cm ve kadınlarda 88 cm'nin üzerine çıkması sağlık riskini artırır.

ŞİŞMANLIKTAN KORUNMAK İÇİN ÖNERİLER

1. Boyunuza uygun ağırlığı hedefleyin. Sağlıklı ağırlığa sahip iseniz kilo almaktan kaçınınız.

2. Yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı edinin.

3. Besinlerden aldığınız enerji ile harcadığınız enerji miktarını dengeleyin.

4. Düzenli beslenin, öğün atlamayın.

5. Kısa sürede hızla kilo verdiren şok diyetler yerine yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri içeren zayıflama diyetlerini uygulayın.

6. Yağlı ve şekerli besinleri az ve seyrek tüketin.

7. Besinlerinizi pişirirken kızartma ve kavurma yöntemlerinin yerine haşlama, fırında pişirme, buğulama vb. yöntemleri tercih edin.

8. Günde en az 8-10 bardak su için.

9. Her gün en az 30 dk. fiziksel aktivite yapınız.

