

Çağın Pandemisi: Obezite

Obezite (şişmanlık), vücutta depolanan yağ miktarının fazla olması biçiminde tanımlanabilir. Klinik olarak obeziteyi tanımlamak için kilonun boyun karesine oranlanması(kg/m) ile elde edilen beden kütle indeksi (BKİ) kullanılır. Buna göre erişkinlerde BKİ'nin 25'in üzerinde olduğu kişiler hafif kilolu, 30'un üzerinde olanlar ise "obez" olarak tanımlanır. Yetişkin bireylerde bel çevresinin kalça çevresine oranı da obezite tanısında önemli bir göstergedir. Kadınlarda bel çevresi/kalça çevresi oranının 0.85'den erkeklerde ise 1'den büyük olması obezite olarak değerlendirilir. Ayrıca tek başına bel çevresi ölçümü karın bölgesi yağlanmanın pratik bir göstergesidir. Bel çevresi ölçümünün erkeklerde 94cm kadınlarda 80cm'in üzerinde olması koroner kalp hastalığı riskinin artmasına neden olmaktadır. Çocuklarda obezite sınıflaması ise yaşa ve boya göre hazırlanan persentil eğrileri ile yapılabilmektedir. 85 persentil üzerinde olan çocuklar hafif şişman, 95 persentil üzerinde olanlar ise obez kabul edilir.

Tüm dünyada ve ülkemizde giderek artan kronik bir hastalık olan "Obezite" başta kalp hastalıkları olmak üzere, diyabet, hipertansiyon, mide bağırsak sistemi hastalıkları, uyku apnesi, polikistik over sendromu, safra kesesi hastalıkları ve bazı kanser türlerine de neden olabilmektedir. Dünya sağlık örgütü(WHO) verilerine göre her yıl 2.8 milyon insan obezite ve aşırı kilodan kaynaklı hastalıklar sonucu hayatını kaybetmektedir. Ülkemizde de diğer dünya ülkelerinde olduğu gibi obezite görülme sıklığı gün geçtikçe artmaktadır. "Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2010" ön çalışma raporuna göre Türkiye'de obezite sıklığı; Erkeklerde %20,5, Kadınlarda ise % 41,0 olarak belirtilmiştir.

Obeziteden korunmanın en iyi yolu onu önlemektir. Diyet tedavisinde amaç, gerçekçi bir vücut ağırlığı kaybı hedefleyerek, obeziteye ilişkin morbidite ve mortalite risklerini azaltmak, bireye yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmak ve yaşam kalitesini yükseltmektir. Son yıllarda kilo vermek adına moda diyetler ve hatalı beslenme programları ile zayıflama bireyin sağlığını olumsuz yönde etkileyecektir. Çok düşük kalorili diyetler hızlı kilo kaybı yaptıkları için birçok yan etki ve komplikasyon ile ilişkilidir. Minör yan etkiler: baş ağrısı, yorgunluk, baş dönmesi, konstipasyon, bulantı, diyare, saç dökülmesi ve soğuk intoleransdır. Ciddi komplikasyonlar ise volüm kaybı ve kolelitiazisdir (safra taşı). Bu nedenle en uygun beslenme programı Diyetisyen tarafından kişiye özel olarak hazırlanmalıdır.