

## OBEZİTE

Obezite ya da halk arasında bilinen adıyla şişmanlık, vücutta fazla miktarda yağ birikmesi sonucu ortaya çıkan ve mutlaka tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır. Obezite, besinlerle alınan enerji miktarının, metabolizma ve fizik aktivite ile tüketilen enerji miktarını aştığı durumda ortaya çıkar. Vücut yağı normal erkeklerde ağırlığın %15-18'ini, kadınlarda %20-25'ini oluşturur. Erkeklerde bu oran %25'i, kadınlarda ise %35'i geçerse şişmanlık oluşur. Çocuklarda ise boy-kilo cetveline göre 95 persentilin üzerine çıkması durumunda şişmanlıktan bahsedilir. Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından da obezite, sağlığı bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikmesi olarak tanımlanmıştır.



Ülkemizde de diğer dünya ülkelerinde olduğu gibi obezite görülme sıklığı gün geçtikçe artmaktadır.

Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü tarafından 7 coğrafik bölgede seçilen 7 ilde 14 sağlık ocağında 30 yaş üstü 15468 birey üzerinde yapılan "Sağlıklı Beslenelim Kalbimizi Koruyalım" çalışmasına göre, obezite görülme sıklığı;

Erkeklerde %21.2, Kadınlarda ise % 41.5 olarak bulunmuştur.

### Obezitenin oluşmasında başlıca risk faktörleri:

- Aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları
- Yetersiz fiziksel aktivite
- Yaş
- Cinsiyet
- Eğitim düzeyi
- Sosyo – kültürel etmenler
- Gelir durumu
- Hormonal ve metabolik etmenler



- Genetik etmenler
- Psikolojik problemler
- Sık aralıklarla çok düşük enerjili diyetler uygulama
- Sigara- alkol kullanma durumu
- Kullanılan bazı ilaçlar (antidepresanlar vb.)
- Doğum sayısı ve doğumlar arası süre

Obezitenin gelişmesinde dikkat edilmesi gereken faktörlerden biri de yaşamın ilk yıllarındaki beslenme şeklidir. Yapılan çalışmalarda, obezite görülme sıklığının anne sütü ile beslenen çocuklarda, anne sütü ile beslenmeyen çocuklara göre daha düşük oranlarda olduğu, anne sütü verme süresinin, tamamlayıcı besinlerin türü, miktarı ve başlama zamanlarının obezite oluşumunu etkilediği bildirilmektedir .

### **Şişmanlığın neden olduğu hastalıklar:**

Hipertansiyon-Tansiyon yüksekliği

Diabetes Mellitus-Şeker hastalığı

Kalp hastalıkları

Safra kesesi taşı

Karaciğer yağlanması

Artroz

Reflü özofajit

Gut-Ürik asit artışı

Kanser sıklığında artış (Kadınlarda meme, rahim ve safra kesesi kanseri, erkeklerde kalın barsak ve prostat kanseri artar)

Adet görme bozuklukları, polikistik over

Psikolojik bozukluklar: Aşğılık duygusu, kendine güven azalması, sosyal yaşamdan uzaklaşma

Felç-inme

Uyku apnesi

Kadınlarda tüylenme-Hirsütizm

Karaciğer yağlanması



**Obezitenin tedavisi:**

- Diyet
- Egzersiz
- Davranış tedavisi
- İlaç tedavisi
- Cerrahi tedavi

**Şişmanlamamak için genel öneriler:**

- Zayıflıyorum diye aç kalmayın.
- Diyet yapmaya beyin olarak hazırlıklı olun.
- Öğünleri atlamayın.
- Ara öğünleri atlamayın.
- Günde en az 2 litre su için.
- Tek tip beslenmeyin.
- Zayıflama diyeti kişiye özgü olmalıdır.