

ŞİŞMANLIK ya da diğ er adı ile **OBEZİTE**

Ülkemizdeki sağlık kültüründe hala "bir gram et bin ayıp örter" sözünün izleri varsa da, Şişmanlık son yıllarda bir sağlık sorunu olarak algılanıyor,  ocuk ve toplum sağlığını olumsuz yönde etkileyen sorunların içinde  n sıralarda yer alıyor.

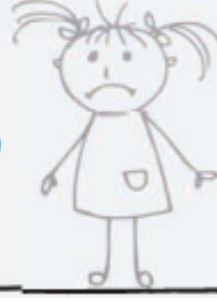
Dünyada 1 milyardan fazla insanın Şişman veya fazla kilolu olduğunu ve son 30 yılda fazla kilolu  ocuk sayısının 3 kat arttığını biliyoruz. Son yıllarda Şeker hastalığı ve Şişmanlığın birlikte veya tek başına yeni bin yılın en önemli halk sağlığı sorunları olacakları konusundaki endişeler de artıyor.

Bir yandan fazla kalori ve yağ içeren besinlerin görece daha ucuz olması Őiřmanlıđı giderek yoksulların bir hastalığı haline getirirken, diğ er yandan daha çok ileri yaşların sorunu olan Şişmanlık son 20 yılda çocuklarda da tehlikeli bir hızla artıyor. Bu gelişme Şişmanlığa bağlı sorunların katlanarak artması demek;  nk  hem Şişman  ocuklar etkili önlemler alınmazsa Şişman erişkinler oluyor hem de Şişmanlık havuzunun çapı giderek büyümüş oluyor. Bu nedenle hepimizin çocuklarımızı bu " ağdaş salgından" koruması gerekiyor.

Őiřmanlıkla ilgili çok önemli bir nokta da Şişmanlığın temeli çocukluk çağında atılan bir sorun olmasıdır. Çocukluk  ağındaki Şişmanlık erişkin yaşamda da devam ederek, ciddi tıbbi sorunlar için önemli bir risk oluşturur. Çocukluk  ağında Şişman olan her 10 kişiden 6'sı, ergenlik döneminde Şişman olan her 10 kişiden 8'i erişkin yaşamda da Şişman kalmaktadır. Üstelik Şişmanlığın erişkinlikteki tedavisi daha zorlaşmaktadır. Kilo verdikten sonra bunu koruyabilen erişkin sayısı çok azdır (yaklaşık %5).



Şişmanlık, sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini daha çok erişkin yaşlarda gösteren, temelleri çocukluk çağında atılan bir sorundur.



Bu nedenle şişmanlığın önlenmesi ve etkili tedavisi çocukluk döneminde gösterilecek çabalara bağlıdır, ancak şişmanlık çocuklar arasında da yaygınlaşmaktadır. Modern yaşam tarzı ayaküstü atıştırma (sandviç, ekmek arası, hamburger vb., şekerli yiyecek ve içeceklerin fazla tüketilmesi, hareket azlığı) ülkemizde de çocuklarda şişmanlık oranının artmasına neden olmaktadır. Aşırı kilolu ya da çok zayıf çocuklar da değerlendirmeye alındığında ülkemizde okul çağı çocuklarının ancak yarısından azının normal kiloda olduğu görülmektedir.

Şişmanlığın önlenmesi ve etkili tedavisi çocukluk döneminde gösterilecek çabalara bağlıdır, ancak şişmanlık çocuklar arasında da yaygınlaşmaktadır.

Şişmanlıktan korunma her çocuğun sağlık hakkıdır. Ülkenin geleceği olan çocuklarımızın sağlıklı büyümesi ve hastalıklardan korunması ailelerin, hekimlerin ve devletin en önemli sorumluluklarından biridir.

Şişmanlıktan korunma her çocuğun sağlık hakkıdır.

ŞİŞMANLIĞIN çocuklar üzerindeki OLUMSUZ ETKİLERİ

Şişmanlığın çocuklar üzerindeki olumsuz etkileri hem tıbbi hem de psikososyaldir. Çocukluk ve ergenlik döneminde şişmanlığın kan yağlarında artma, kalp hızı ve kalbin atım hacminde artma, karaciğerde yağlanma ve karaciğer enzimlerinin yükselmesi, şeker metabolizmasında bozulma (şeker hastalığına yatkınlık) gibi sık görülen olumsuz tıbbi etkileri vardır. Bunların yanında daha seyrek olarak ortopedik problemler, uyku apnesi, yumurtalıklarda kist oluşumu ve yüksek tansiyon, hızlı büyüme, erken ergenlik belirtileri gibi sorunlar da görülür.

Erişkin şişmanlığının ise şeker hastalığı, yüksek tansiyon, kalp damarlarında daralma, safra kesesi taşları, eklem iltihapları, depresyon ve yaşam kalitesinde bozulma gibi çok iyi bilinen sonuçları vardır.

Şişmanlığın sayılan bu tıbbi etkileri yanında çocukların benlik saygıları, akademik başarıları, sosyal ilişkileri, iyi evlilik şansları hatta iyi iş bulabilme imkanları üzerine de olumsuz etkileri olduğu bilinmektedir.

*Şişmanlığın çocuklar üzerindeki olumsuz etkileri
hem tıbbi hem de psikososyaldir.*

ŞİŞMANLIK Önlenebilir mi?

Yapılan araştırmalara göre çocukluk çağında şişman olan kişilerin % 60'ı erişkin yaşamda da şişman olarak kalmaktadır. Ergenlik çağında şişman olanlarda bu oran % 80'lere kadar çıkmaktadır. Bu rakamlar şişmanlığın temellerinin çocukluk çağında atıldığını göstermesi bakımından son derece çarpıcıdır. Ayrıca şişmanlığın başlama yaşı küçüldükçe şişmanlığın ağırlığı da artmaktadır. Yani şişmanlık ne kadar erken yaşta başlamış ise şişmanlığın derecesi de o kadar fazla olmaktadır. Erişkin şişmanların % 95 i diyetle verdikleri kiloyu 2 yıl içinde geri almaktadır. Sürekli birbirini izleyen diyetler ve kilo alıp verme ("Yo-Yo sendromu" olarak bilinir) vücut metabolizmasındaki hızlı değişimler nedeniyle sağlık için ayrıca tehdit oluşturur. Yapılan çalışmalar erişkinlerde şişmanlık tedavisinde başarının düşük olduğunu göstermektedir. Şişmanlıkta tedaviden çok, şişmanlığın önlenmesi önemlidir.

*Şişmanlıkta tedaviden çok,
şişmanlığın önlenmesi önemlidir.*

Şişmanlığın önlenmesi için yukarıda sayılan şişmanlığa yol açan nedenleri ortadan kaldırmak veya azaltmak gerekmektedir.

Doğru ve sağlıklı beslenme

- > Yaşamın ilk 6 ayında bebeklerin yalnızca anne sütü ile beslenmesi
- > Bebek doyduktan sonra mamayı bitirmek için zorlanmaması
- > Çocukluk çağında kalorisi yüksek gıdalardan kaçınılması (Örneğin karton kutulardaki hazır meyve suları yerine meyve yenmesi)
- > Şekerli ve gazlı içecekler yerine su, ayran, süt tercih edilmesi
- > Posasız ve yağ oranı yüksek yiyecekler yerine dengeli beslenme (sebze yemekleri, baklagiller ve taze sebzelerden hazırlanmış salataları yeme alışkanlığının kazandırılması)
- > Düzenli öğünler halinde yemek yeme alışkanlığının kazandırılması (3 ana öğün 2 ara öğün)
- > Yemeklerin yavaş ve iyice çiğnenerek yenmesi ve gelişigüzel atıştırmalardan kaçınılması
- > Bol su içilmesi
- > Yüksek kalorili yiyecek alımlarının sınırlandırılması
- > Servis kabının servis sonrası masadan kaldırılması

Enerji harcamada en etkili yol hareketliliğin artırılmasıdır. Unutmayalım ne kadar çok hareket edersek o kadar çok enerji kullanırız. Öyleyse ne yapmalı?

- > Asansör yerine merdiven kullanılmalı,
- > Yakın mesafelere yürüyerek gitmeli,
- > Televizyon seyretmeyi günde 30 dakika, hafta sonları 2 saat ile sınırlandırmalı
- > Günde 30-60 dakikadan fazla bilgisayar kullanmamalı
- > Her fırsatta ve hafta sonları spor yapmalı (yürüyüş, basketbol, voleybol, koşu gibi)
- > Beden eğitimi dersleri mümkünse artırılmalı ve özendirilmeli,
- > Okullarda spor takımları oluşturulmalı ve düzenli çalışmalar yapılmalıdır.