

OBESİTE “ŞİŞMANLIK”





tanımı

- **Obesite** : İdeal vücut tartısına göre sahip olduğunuz ağırlık fazlalığıdır. Yanlış beslenmekten kaynaklanan vücut enerji dengesinin bozulması dışında, genetik, hormonal, psikolojik ve besin alerjilerinden kaynaklanan nedenleri olabilir.
- **İdeal Vücut Tartısı** : Lorentz-Vandervael Formülü:
- **Kadın** : $50 \text{ kg} + (\text{boy cm} - 150) \times 0,6$
- **Erkek** : $50 \text{ kg} + (\text{boy cm} - 150) \times 0,7$ ile hesaplanabilir.
- **Besin alerjilerinden kaynaklanan obesite İMMOPRO300 TESTİ İLE** saptanabilmektedir.

OBESİTEYİ BELİRLEYEN KRİTERLER

- 1) En yaygın ölçüm vücut kitle endeksi dir.(VKİ) veya “BodyMass Index”olarak adlandırılır.
- VKİ değerleri : (kg / m²) olarak hesaplanır.
- Örnek : 85 kg 1.75 m boyunda bir bayan için VKİ : 27,7 dir.
- 18.5 kg/ m² altında olanlar ZAYIF
- 18,5-24,9 arasında olanlar NORMAL KİLOLU
- 25,0-29,9 arasında olanlar HAFİF ŞİŞMAN
- 30,0-34,9 arasında olanlar ORTA ŞİŞMAN
- 35,0-39,9 arasında olanlar AĞIR ŞİŞMAN
- 40,0 VE üzerinde olanlar MORBİD ŞİŞMAN
- Olarak vasıflandırılır.

2) Bel çevresi ölçümü :

Bel bölgesi kalınlığı ;

Erkek : 94-102 cm

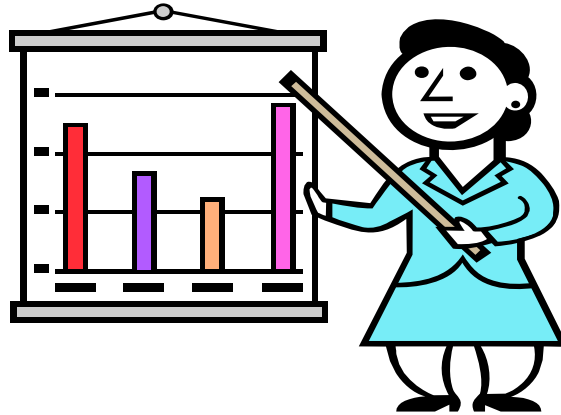
Kadın : 80-88 cm

olmalıdır



3) Bel / Kalça Oranı

- Bel/ Kalça oranının $< 0,7$ olması normal sayılır.
- Kadın da 0,8 üzeri
- Erkek te 1,0 üzeri şişmanlık göstergesidir



4) Deri Kıvrım Kalınlığı DKK : Triseps veya subskapula DKK da tek başına veya birlikte kullanılabilir.

- Kadın : >30 mm
- Erkek : >20 mm üzeri şişmanlığı tanımlar.





VÜCUT YAĞ DAĞILIMI :

- Vücudumuzda depo olan yağ; adipoz dokuyu oluşturan trigliseritlerdir.
- Yetişkin kadının Beden Ağırlığının % 20 – 27 si
- Yetişkin erkeğin Beden ağırlığının % 12 – 15 'i Adipoz dokudur.
- Adipoz dokunun vücuttaki dağılımı Erkek ve kadında değişiklik gösterir.
- ANDROİD TİP : Yağın bedenin üst tarafında (Elma Biçimi)
- JENOİD TİP : Yağın bedenin alt tarafında (Armut Biçimi) toplanmasıdır. Armut biçimi kadında daha sıklıkla görülür



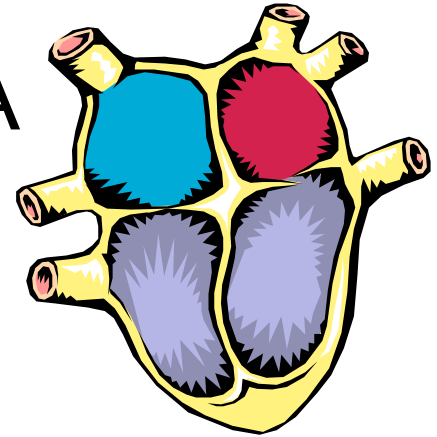
- ALINAN ENERJİ= HARCANAN ENERJİ dengesi bozulduğunda alınan enerjinin fazlası yağ dokusunda artışa neden olur. Yağ hücrelerine yeni lipitler eklenir (hipertrofi) veya yeni yağ hücreleri sentezlenir , hücre sayısı artar. (Hiperplazi) Böylece ağırlık artışı meydana gelir.
- Hiperplazi → Çocuk ve Yetişkinde büyüme sürecinin bir kısmıdır.
- Hipertrofi → Yetişkinlikte ağırlık kazanımı daha çok hücre genişlemesi şeklinde olur.
- Hiperplazik şişmanlıkta ağırlık kaybı güç olur ve verilen kilolar hızla geri alınabilir.



- Yaşa bağılı olarak Bazal Metabolizma hızı azalacağından özellikle menapoz döneminde şişmanlık bir sağlık sorunu olarak ortaya çıkar. Menapoz döneminde VKİ nin % 25 ten % 27 kayması osteoporoz riski açısından ; yağ hücrelerinde depolanmış olan östrojen nedeniyle olumlu bir etki gösterir. Bu nedenle şişmanlık ; Balık etinde olmakla karıştırılmamalıdır.

ŒIŒMANLIĐIN NEDEN OLDUĐU HASTALIKLAR :

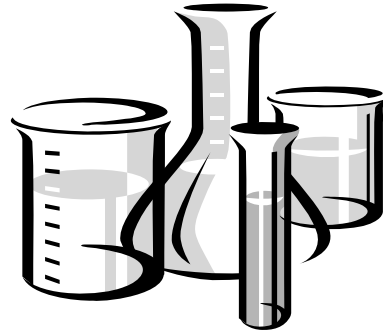
- KALP-DAMAR HASTALIKLARI : ABD 'DE yapılan bir çalışmada yzbinden fazla kadın 16 yıl boyunca izlenmiş olup VKİ > 29 kg/ m² olan kadınlarda kardiovasküler hastalıktan lm, VKİ < 21 kg/ m² OLANLARA GÖRE 4 KAT FAZLA SAPTANMIŞTIR.





- **YÜKSEK KAN BASINCI :**”Hipertansiyon”
Sistolik ve diyastolik kan basıncının
140/90 mmHg dan yüksek olarak
tanımlanan hipertansiyon;serebrovasküler
hastalıklar için önemli bir risk
kaynağıdır.Her bir kiloluk düşüş,kan
basıncını 2 mm/Hg basıncı aşağıya
düşürür.

- ŞEKER HASTALIĞI “Diyabet” Tip I
Diyabet sıklığı şişman kadınlarda zayıf olanlara nazaran orta yaşlardan itibaren % 30 FAZLADIR.Türkiye’de her 100 kişiden 2 si şeker hastasıdır.





- **KANSER** : Kanserin değişik çeşitlerinin şişmanlıkla ilgili olduğu saptanmıştır. Postmenapozal dönemde meme kanseri, over kanseri bunlardan biridir. Unutulmamalıdır ki kanser hücreleri yağ hücresinden beslenir. Az sıvı tüketimi ayrıca mesane, prostat ve testis kanser riskini artırır.

- REFLÜ : Mide ile yemek borusu arasındaki kaslardan oluşan kapağın ,gevşemesinin önemli nedenlerinden biri de şişmanlıktır.





- SAFRA KESESİ TAŞI : 20-60 YAŞLAR ARSINDA KADINLARDA SAFRA TAŞI GÖRÜLME SIKLIĞI ERKEKLERE NAZARAN 3 KAT FAZLADIR. Yaş-şışmanlık-sık doğum safra taşı görülme sıklığını artırır.

- **BÖBREK TAŞI** : Sıvı alımı yetersizliği ve yanlış beslenmeden kaynaklanan şişmanlık böbrek taşı oluşmasının nedenlerinden biridir.



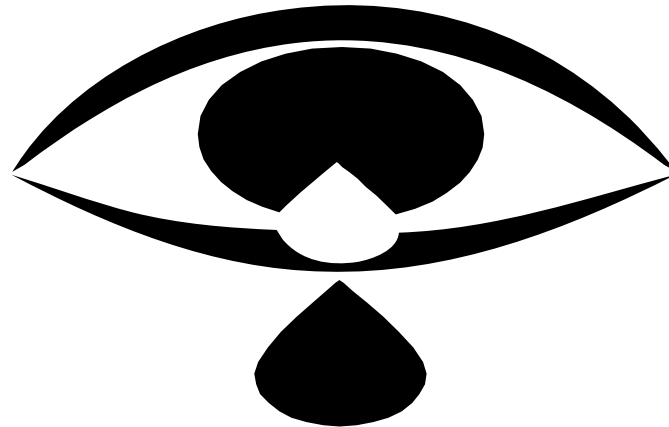
- GUT : Vücuda alınan fazla proteinli gıdaların son atık ürünü olan “Ürik Asid “ maddesinin vücutta fazla birikip ,eklem boşluklarına girişi sonucu eklemlerde oluşan iltihabi bir hastalıktır.



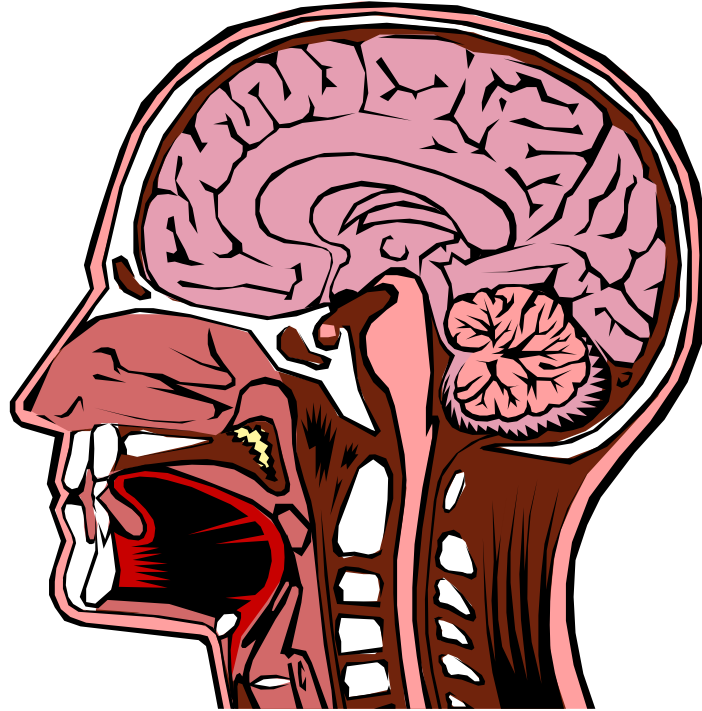
- **KISIRLIK** : Hormonal şişmanlık söz konusu olduğunda hem erkekte hem de kadın da kısırlık nedeni olabilir. Obesite spermleri olumsuz etkiler.



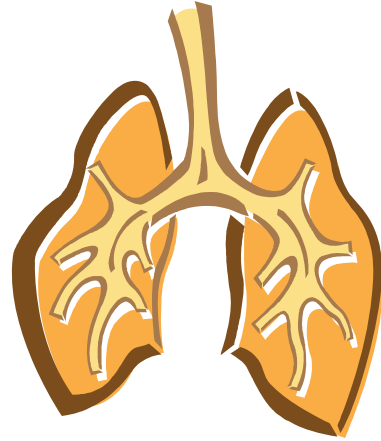
- **DEPRESYON** : Özellikle menapoz döneminde kilo alımı ile birlikte depresyona sık rastlanır.Bu dönem de yapılacak bir beslenme eğitimi sıkıntıların oluşumunu engelleyebilir.

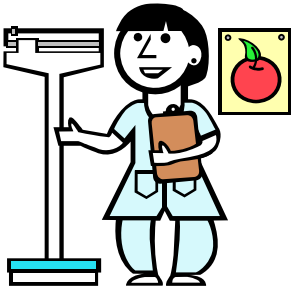


- **BEL-BOYUN FITIĐI** : Yanlış beslenmenin tetiklediĐi osteoperoz boyun fitiĐi nedeni olabilir.



- **ASTIM** : Obesite ile birlikte akciğer kapasitesi daraldığından nefes alıp verme, merdiven çıkma zorlaşır. Allerjiye karşı meyil artar.





OBESİTEDEN KORUNMANIN YOLLARI:

- Yaşımıza uygun olan **boy-kilo ölçümünü** ve **vücut yağ** oranımızı bilmek
- Hormonlarımızın doğru çalışıp çalışmadığını kontrol ettirmek.
- Stresle baş etme tekniklerini öğrenmek.Meditasyon,yoga gibi
- Fiziksel aktiviteyi arttırmak
- Öğün atlamamak
- Ara öğünleri önemsemek
- Bir besin alerjisi olup olmadığını test ettirmek
- Genetik yapımızı bilmek
- Doğru zamanda ,doğru miktarda,doğru besinleri vücudumuza almak, bunun için bir diyetisyenle iş birliği yapmak ve beslenme alışkanlıklarımızı yeniden yapılandırmak.
- Uyku saatlerine özen göstermek
- Boşaltım sisteminin iyi çalışmasını sağlamak.

