

Kilo Fazlalığı ve Obezite Nedir?

Kilo fazlalığı ve obezite, bireyin sağlığını bozabilecek anormal veya aşırı yağ birikimidir.

Beden Kütle İndeksi (BKI), yetişkinlerde kilo fazlası ve obeziteyi genel anlamda sınıflandırmak üzere kullanılan boy-göre-kilo indeksidir. Kişinin kilo cinsinden ağırlığının, metre cinsinden boyun karesine bölünmesi ile hesaplanır (kg/m²).

Dünya Sağlık Örgütü'nün (DSÖ) tanımına göre:

- 25 ve üzerindeki BKI fazla kiloyu
- 30 ve üzerindeki BKI obeziteyi ifade eder.

BKI, bir toplumsal düzeyde cinsiyete ve tüm yaş gruplarına göre kilo fazlalığının ve obezitenin kabaca ölçülmesi için en kullanışlı yöntemdir. Ancak aynı derecede şişmanlığın ortaya çıktığı farklı bireylerde ayrıntılı bir bilgi veremeyebilir.

Obezite ve Kilo Fazlalığının Sebepleri:

Obezite ve kilo fazlalığının temel sebebi, alınan kaloriler ile harcanan kaloriler arasındaki enerji dengesizliğidir. Bu durumun genel sebepleri;

- İçerdiği enerji yoğun olan ancak vitamin ve mineral gibi diğer mikro besinlerden fakir olan yağlı, tuzlu ve şekerli gıdaların aşırı tüketimi
- Pek çok mesleğin durağan doğası, değişen ulaşım imkanları ve artan şehirleşme sonucu fiziksel hareketliliğin azalmasıdır.
- Beslenme ve fiziksel aktivite değişimleri, çoğunlukla kalkınma ile bağlantılı çevresel ve toplumsal değişimler ile birlikte destekleyici politikaların yanı sıra sağlık, tarım, nakliye, şehir planlama, çevre, gıda işleme, dağıtım, pazarlama ve eğitim alanlarında destekleyici politikaların eksikliği ile de ilgilidir.

Genel Olarak Kilo Fazlalığı ve Obezitenin Sağlık Üzerine Etkileri:

Artan BKI, bulaşıcı olmayan hastalıklar için ana risk faktörüdür:

- Böbrek hastalıkları ile kalp damar hastalıkları – kalp hastalığı ve kalp krizine bağlı inme, 2008 yılında en çok görülen ölüm sebebidir.
- İskelet-kas bozuklukları – özellikle osteoartrit adı verilen ve eklemlerde yüksek oranda deformasyona sebep olan bozukluk
- Bazı kanser türler – rahim duvarı, meme ve kalın bağırsak kanserleri

BKI arttıkça, bulaşıcı olmayan hastalık riski de artmaktadır. Çocukluk çağı obezitesi, yetişkin dönemindeki obezite, obezite hastası gebelerin bebeklerinde erken doğum sonucu prematüre ölümler ve sakatlık ile yüksek oranda bağlantılıdır. Çocukluk döneminde obez olan bireyler, artan bu risklere ek olarak, solunum güçlükleri, arsan kırık riski, yüksek tansiyon, erken dönem kalp damar hastalıkları bulguları, insülin direnci ve psikolojik etkiler de yaşarlar.

Kilo Fazlalığı ve Obeziteden Korunmak İçin Neler Yapılmalı?

Kilo fazlalığı ve obezite ile birlikte eşlik eden bulaşıcı olmayan hastalıklar büyük ölçüde önlenebilir. Daha sağlıklı gıda tercihleri ve düzenli fiziksel aktiviteyi destekleyici çevrelerin ve toplulukların varlığı, bireylerin seçimlerini şekillendirmek açısından önemlidir. Bireysel olarak neler yapılabilir?

- Yağlardan alınan enerjini sınırlandırılması
- Meyve ve sebze tüketiminin yanı sıra baklagiller, tahıllar, yağlı tohumların, yemişlerin tüketiminin artırılması
- Şeker tüketiminin sınırlandırılması – **Günde 50 gram aşılmamalıdır**
- Düzenli fiziksel aktivite
- Dengeli enerji ve sağlıklı kilo düzeyine ulaşılması



Obezite Kaderiniz Değil
Doğru Beslenerek
Hastalıklardan Korunabilirsiniz

Obezite Hakkında Gerçekler:

1980 yılından bu yana tüm dünyada karşılaşılan obezite vakası sayısı iki kat artmıştır.

2008'de kilo fazlası olan 20 yaş ve üstünde yetişkin sayısı 1,4 milyar olarak hesaplandı. Bu sayıya ek olarak 200 milyon erkek ve yaklaşık 300 milyon kadın ise obez olarak tanımlanmaktadır.

Dünya nüfusunun %65'i fazla kilonun ve obezitenin, düşük kilodan fazla ölüme neden olduğu ülkelerde yaşamaktadır. 2010 yılında, beş yaşın altında 40 milyon çocuğun fazla kilolu olduğu tespit edilmiştir.

SORUN:

Beslenme Hataları → Aşırı Şişmanlık → Şeker Hastalığı + Yüksek Tansiyon → Kronik Böbrek Hastalığı ve Kalp Damar Hastalıkları

ÇÖZÜM:

Doğru Beslenme+ Düzenli Fiziksel Aktivite+Tıbbi Tedavi
→ 25 ve 25'ten Düşük BKI

Kaynaklar:
www.who.int Dünya Sağlık Örgütü Resmi Sitesi
Prof.Dr. Osman Müftüoğlu, Şekerin Zararı Saymakla Bitmez, 19/12/2011
Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği Diabetes Mellitus Çalışma ve Eğitim Grub,
Diyabet ve Sağlıklı Beslenme Kitapçığı



TÜRK BÖBREK VAKFI

E5 Karayolu Üzeri Eserkent Sitesi Yanı
Güneş Sk. No:2
34590 Bahçelievler, İSTANBUL
Tel: 0212 507 99 50
www.tbv.com.tr



ULUSLARARASI BÖBREK VAKIFLARI
FEDERASYONU
Empowering Kidney Health Worldwide



OBEZİTE, ŞEKER ve BÖBREK SAĞLIĞI



Tehlikeyi Gör!

"Ailenizde şeker hastaları varsa, rafine şekeri fazla tüketiyorsanız ve az hareket ediyorsanız, obeziteye ve şeker hastalığına yakalanabilirsiniz."



TÜRK BÖBREK VAKFI

Obezite, Şeker ve Böbrek Sağlığı

ŞEKER: Tatlı Bir Zehir!

Karbonhidratlar, vücudumuzun başlıca enerji kaynağıdır. Besinlerdeki karbonhidratlar, glikoz olarak kana geçer. 1 gram karbonhidrat, 4 gram kilo kalori enerji sağlar. Nefes almaktan, besinlerin sindirilmesine kadar her olayda vücudumuzun enerjiye ihtiyacı vardır. Gerçekte enerji için karbonhidratın esas formu olan glikoz kullanılır. Sağlıklı kişilerde pankreastan üretilen insülin hormonu, kandaki şekeri hücrelerin içine sokarak kan şekerinin normal seviyesinin üzerine çıkmasını engeller, insülinin görevi, kan şekerini düzenlemektir. İnsülin, glikozun hücre içine geçişini sağlar ve glikoz hücrelerde enerjiye çevrilir. Bununla beraber vücudun, besinlerdeki amino asitleri ve yağ asitlerini kullanmasına da yardımcı olur. Aşırı şeker ve tatlı tüketilmesi durumunda (günde 50 gramdan fazla), kan şekeri seviyesi yükselme tehlikesiyle karşı karşıya kalacağı için pankreas bu şekeri dengelemek için fazla miktarda insülin pompalayacaktır. Sağlıklı kişilerde bu durum, fazla tatlı tüketimine bağlı olarak yüksek kaloriye, yani kilo alımına neden olur. Şeker metabolizmasında bozukluk olanlarda ise kilo artışının yanında, pek çok olumsuz etkilere yol açar.

İnsülinin çokluğu yani pankreastan salgılanan insülin hormonunun kanda aşırı düzeylerde birikmesi "insülin direncine" yol açar. Bu direnç yanlış beslenme alışkanlıkları sürdükçe kilo sorunu belirginleştiğçe –özellikle yağlar göbek karın kalça ve bel bölgesinde biriktikçe– artar. Kanda artan insülin seviyelerini azaltmanın yolu fazla kiloları vermekten, beslenme yanlışlarını düzeltip aktiviteyi

arttırarak kaslardaki insülin direncini hafifletmekten geçer. Kısacası doğru, dengeli ve akıllı beslenmek şeker hastalığını önleyebilir. Diyabette, vücut yeterli oranda insülin salgılayamaz ya da insülini uygun şekilde kullanamaz. Bu nedenle fazla miktarda tüketilen şekerli besinler, insülin yokluğunda ya da insülinin beklenen işlevi memesi durumunda kan şekerinin önerilen düzeylerin üzerine çıkmasına neden olur. Glikoz, enerji olarak vücutta kullanılmadan daha çok idrarla atılır. Bu durum böbreklerin aşırı çalışmasına, sık idrara çıkmaya ve sık susamaya neden olur. Kan şekerinin uzun süreler yüksek seyretmesi kalp krizi riskini arttıracak gibi, böbrek fonksiyonlarında azalma, uzun vadede görme problemleri, özellikle ayaklarda duyu kaybı gibi ciddi sorunlara sebep olur.

Günde 50 gramdan fazla Aşırı şeker tüketiminin beraberinde getirdiği sorunlar:

- Şişmanlık
- Diş çürümesi, diş ve dişeti hastalıkları
- Eklem erimesi
- Sinirlilik
- Kanser sıklığındaki artış ile bağlantı. -Kanser hücreleri şeker ile beslenir. Şeker tüketimi arttıkça meme, prostat, yumurtalık, kalın bağırsak hatta akciğer, mide ve safra yolu kanserlerinde de artış görülür.
- Bağışıklık sisteminde olumsuz etkiler. - Fazla miktarda şeker tüketen çocuk ve yetişkinlerde bağışıklık sistemi zayıflar, virüs ve bakteri kaynaklı enfeksiyonlar sıklaşır.
- Karaciğer yağlanması.
- Artrit ve hipertansiyon gibi kronik hastalıklar -Hipertansiyon ise kronik böbrek hastalığına yol açan en önemli nedenlerden biridir.
- Kanda artmış ürik asit ve trigliserid seviyelerinin artması - Trigliserid seviyesinin artması iyi kolesterolün azalıp kötü kolesterolün çoğalması anlamına gelir. Ürik asit seviyelerinin yükselmesi de gut krizleri, gut artritleri ve damar sertliğinin ürik asitten kaynaklanan böbrek taşlarının sıklaşmasına neden olur.
- Besin alerjileri
- Kanda pıhtılaşma eğiliminin çoğalması
- Unutkanlık ve erken bunama

Gıdalara eklenen şeker ve tatlandırıcıların modern insanın beslenmesindeki payı, son 50 yılda üç kat artmıştır. Son yıllarda yaygınlaşan kilo salgınının birinci sorumlusu şeker tüketimindeki artıştır. Unlu-niştalı ve yüksek kalorili diğer besinlerin fazla yenmesi de önemli bir kilo tehdidi ancak şeker tüketimindeki artış ilk sıradadır. Araştırmalara göre gelişmiş ülkelerde kişi başı yıllık şeker tüketimi 100 kiloyu aşmış durumdadır. Rakamlar, gelişmekte

olan ülkelerde dahi ortalama 40-50 kilodur. Oysa 1900'lü yılların başında bu rakamlar dünyanın en zengin ülkelerinde yılda 20 kiloyu bulmamaktadır. Şeker bir sanayi ürünü haline gelip ucuzladığında, şekerli yiyecek içeceklerin fiyatları düşmüş ve şeker tüketimi önlemez biçimde artmıştır. Aşırı tüketim ise önce insülin direncini tetiklemiş, ardından da şişmanlık salgınına yol açmıştır. Aşırı şeker tüketimi diyabet salgınının da başlıca nedeni olmuştur. Şişmanlıkta olduğu gibi diyabet salgınında da unlu niştalı ürünlerin ve fastfood besinlerin etkisi vardır ancak temel sorumlu aşırı şeker tüketimidir. Bunun sonucu olarak Türkiye'de 80'li yılların başında % 6 civarında olan erişkin diyabeti sıklığı günümüzde ikiye katlanıp % 12'lere ulaşmıştır.

Yüksek Tansiyon, Şeker Hastalığı, Aşırı Şişmanlık ve Kronik Böbrek Yetmezliği:

Günümüzde genç yaşta yüksek tansiyon sorunu ile karşılaşan bireylerin sayısı hızla artmaktadır. Yüksek tansiyon; kronik böbrek hastalığı ve böbrek yetmezliği, kalp krizi, felç, göz sorunları için bir risk faktörüdür. Hipertansiyonun özellikle genç yaşlarda görülme sıklığının artmasındaki en önemli neden kilo sorununun yaygınlaşması ve aşırı tuz tüketimidir. Aşırı miktarda şeker, yağ ve karbonhidrat tüketilmesi nedeniyle Vücudun yeterli miktarda insülin üretememesi veya insülini gereken normal miktarda kullanamaması diyabete (şeker hastalığı) yol açar. Uzun süre kanda bulunan glikoz, kılcal damarlarda hasar oluşturur. Böbrekler, bir filtre gibi hareket eden milyonlarca küçük kan damarından oluşur ve diyabetin damarlara verdiği hasardan etkilenir. Böbrekler Filtre görevi yapan bu damarların görevi kandaki atıkları uzaklaştırmaktır. Böbrekler sadece kandaki atıkları uzaklaştırmakla kalmaz, kan basıncını düzenler, kemiklerin güçlü olmasını sağlar ve oksijen taşıyan alyuvarın üretimini sağlar. Diyabet (şeker hastalığı) böbrek yetmezliğinin önde gelen nedenlerinden biridir. Böbreklerdeki minik filtrelerin zarar görmesi ve kalıcı böbrek hasarının gelişmesi sonucunda uzun dönem diyaliz tedavisi ve böbrek nakli gereksinimi ortaya çıkar.

