

4 MART DÜNYA OBEZİTE GÜNÜ

4 Mart Dünya Obezite Günü, insanların sağlıklı bir kiloya ulaşması, bu kiloyu koruması, uygun tedaviyi alması ve obezitenin getirdiği olumsuzlukları tersine çevirmesine yardımcı olacak pratik çözümleri teşvik etmek amacıyla farkındalık günüdür.

OBEZİTE

Şişmanlık (Obezite), günlük besinlerle alınan ve harcanan enerji arasındaki dengesizliktir. Vücuttaki yağ oranındaki artışa bağlı olarak gelişen kilodaki artışı tanımlamak için kullanılır. Önlem alınmadığı zaman sağlığın ciddi bir şekilde bozulmasına yol açabilen, vücutta adipoz dokuda aşırı yağ birikmesi ile ortaya çıkan bir durumdur. Sağlıklı vücut ağırlığına ulaşmak ve korumak, kaliteli bir yaşam sürdürmek için önemlidir. Tüm dünyada ve Türkiye’de şişmanlık görülme sıklığı ile birlikte kronik hastalıkların görülme sıklığı da artmaktadır. Bu doğrultuda sağlıklı vücut ağırlığının yönetiminde, korunmasında ve bulaşıcı olmayan kronik hastalıkların önlenmesinde beslenme önerileri büyük önem taşımaktadır.

Yarattığı sonuçlar nedeniyle ileri yaşlar için ciddi bir sağlık sorunu olan şişmanlık, erişkinler kadar çocukları da tehdit etmektedir. Şişmanlık her yaş grubunda görülmekle birlikte fizyolojik olarak hızlı yağ depolanmasının meydana geldiği yaşlarda daha sık görülmektedir.

En önemli nedenleri;

Beslenmede yapılan yanlış tercihler (yağ, şeker, enerji içeriği fazla olan besinlerin aşırı tüketimi, yanlış pişirme yöntemleri, uygun olmayan öğün düzenleri, ayaküstü beslenme),

Yetersiz fiziksel aktivitedir.

Çocuklarda Obezitesinin Önlenmesi Neden Önemlidir?

Obezite çocuğun yalnızca o anki sağlık durumunu etkilemekle kalmaz, obez çocukların büyük bir bölümü yaşamlarına obez yetişkinler olarak devam ederler. Obez çocukların ileride obez yetişkinler olup olmayacağını belirlemede etkili olan faktörler; çocuğun yaşı, ebeveynlerinin obez olup olmaması ve obezitenin derecesi olarak gösterilmektedir. Üç yaşın altında obez olan çocukların ileri yaşlarda obez olma olasılığı, 3 yaş altında obez olmayan çocuklara göre artmış bulunmamış iken, özellikle 6 yaş sonrasında obez olan çocukları ileri dönemde obez olma oranlarının, obez olmayan çocuklara göre artmış olduğu görülmüştür.

Nasıl Önlenebilir?

Çocukların ve gençlerin sağlıksız yiyecekler, şekerli içecekler ile beslenmeleri azaltılarak, sağlıklı besinler ile beslenmelerinin sağlanması için programlar oluşturulmalı, öğrenciler sağlıklı beslenmeye teşvik edilmeli. Enerji içeriği yüksek olan içecekler (şeker eklenmiş gazlı/gazsız içecek ve hazır meyve suları, alkollü içecekler, vb.) sınırlı miktarlarda tüketilmelidir. Bunların yerine su, süt, ayran, taze sıkılmış meyve suyu gibi sağlıklı içecekler tercih edilmelidir.

Vücut ağırlığının denetiminde posa içeriği yüksek olan besinler tüketilmelidir. Posa tüketiminin artması doyumunu artırır, açlığı azaltır. Bu durum vücut ağırlığı yönetimi için

önemlidir. Diyet posasının artırılması için beyaz ekme  yerine tam tahıl ürünleri, pirinç yerine bulgur pilavı, sebze ve meyve sularının yerine sebze ve meyvenin kendisi t ketlenmelidir. Kuru baklagillerin tüketime artırılmalıdır.

Su ve içecek tüketime  zen gösterilmeli, yetiŐkin birey için günlük 8-10 su bardağı altına düŐmemelidir.

DıŐarıda yemek yeneceği zaman sağlıklı seçimler yapılmalıdır.

Çocuklar ve gençlerin hareketsiz bir hayat geçirmelerinin önüne geçilerek, fiziksel etkinlik yapmaları desteklenmeli. Mümkün olduğu kadar yürüyüŐ yapılmalı, yürüme süresi arttırılmalıdır.

Asansör yerine merdivenleri kullanma, bir durak önce taŐıttan inip, bir durak sonra binme gibi uygulamalar dikkate alınmalıdır.

Ekran baŐında geçirilen zaman azaltılmalıdır.

Okul  ağı çocukları ve gençler için sağlıklı okul çevresi, sağlıklı beslenme okuryazarlığı ve fiziksel aktivite rehberleri oluşturulmalı.

Sağlıklı beslenme konusu örgün eğitim programlarında yer almalı, bu konuda baŐta üretmenler olmak üzere, okul çalıŐanları örnek tutum ve davranıŐ içinde olmalıdırlar.

KAYNAKÇA

https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-ve-hareketli-hayat-db/Dokumanlar/Rehberler/Turkiye_Beslenme_Rehber_TUBER_2022_min.pdf

<https://sagliklibesleniyorum.meb.gov.tr/>

<https://dergipark.org.tr/en/pub/jchild/issue/56915/799907>

https://cms.galenos.com.tr/Uploads/Article_2783/27-30.pdf