

## ►► KANSER RİZKİNİ ARTIRIYOR

ABD'de 1982 yılında çalışmaya alındıklarında kanser olmayan 900.000 yetişkin, 16 yıl boyunca takip edildi ve bu araştırmada fazla kilolarla kanser ilişkisi araştırıldı. Çalışmanın sonuçlarına göre, 50 yaş ve üzeri Amerikalılarda kansere bağlı ölümlerin erkeklerde %14, kadınlarda %20'sinde fazla kilo ve obezite bağlantısı tespit edildi.

Araştırma sonucu incelendiğinde, 50 yaş üstü yetişkinlerin Beden Kütle İndeksi'ni (kg/boy x boy(m<sup>2</sup>)) 25 ve 25 altında bir değerde koruyabilmeleri durumunda yılda 90.000 kansere bağlı ölümün engellenebileceği ortaya çıktı.

Kanserle ilişkisi ispatlanan obezitenin tedavisi için farklı birçok tedavi seçeneği mevcut. Bu seçeneklerin arasında doktor kontrolünde diyet, fiziksel aktiviteyi artırma, davranış modifikasyonu ve ilaç tedavisi gelmekte.

Aşırı kilo alımından kaçınmanın kalın bağırsak, meme, rahim, böbrek ve yemek borusu kanserlerini önleyici etkisi olduğu daha önce de Uluslararası Kanser Araştırma Derneği tarafından kamuoyuna açıklanmıştı.



## DİYET VE TEDAVİ

Diyet ve artırılmış fiziksel aktiviteyi içeren geleneksel tedavi yöntemleri önemli oranda kilo kaybını sağlayabiliyor. Ne yazık ki, kilo verenlerin birçoğu, risk faktörleri ortadan kaldırılmadığından, verdikleri kiloları geri alma tehlikesiyle karşı karşıya. Obez ya da aşırı kilolu kişiler için önemli bir sorun, verilen kilonun geri alınması.

Diyet ve egzersiz programıyla kilo veremeyen veya ulaştığı kiloyu koruyamayan kişiler için diyet ve egzersiz programının yanı sıra ilaç tedavisi çok etkili bir seçenektir.

Son yıllarda, uzmanlar, diyet ve egzersiz programıyla ilaç tedavisini birarada kullanarak, hastaların hem kilo vermesi hem de verdikleri kiloyu korumalarını sağlama konusunda büyük başarı sağladılar. İlaç tedavisi, BKİ'si 30 ve üzeri olan veya BKİ'si 27 ve üzeri olup da hipertansiyon, Tip 2 diyabet gibi ek risk faktörleri taşıyan kişiler için özellikle düşünülmesi gereken bir tedavi seçeneği.



Obezite tedavisinde kullanılan ilaçlar farklı mekanizmalarla çalışmakta. İlaçlar doktor kontrolünde, diyet ve egzersiz programıyla uygulandığında, obez ve aşırı kilolu kişilerde kilo kaybı ve ulaşılan kilonun korunmasında yüksek başarı oranları vermektedir.



Kuzey Kıbrıs Türk Cumhuriyeti  
SAĞLIK BAKANLIĞI

# Obezite



## TANIMI

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. Obezite, insan vücudunda kalp ve damar sistemi, solunum sistemi, hormonal sistem, sindirim sistemi gibi sistemleri etkileyen ve birçok önemli rahatsızlığa zemin hazırlayan bir hastalıktır.

Yapılan araştırmalara göre, obezite özellikle son 20 yılda, bütün dünyada süratle artmakta ve bir salgın hastalık gibi yayılmaktadır. Bu salgından ülkemiz de etkilenmektedir. Kadın nüfusumuzun yaklaşık üçte biri, erkek nüfusumuzun da yaklaşık beşte biri obez, yani şişmandır.



## OBEZİTE NASIL ÖLÇÜLÜR?

Obezite için en yaygın kullanılan ölçüm, Beden Kitle İndeksi ya da İngilizce adıyla "Body Mass Index" (BMI) ve bel çevresi ölçümüdür.

## BMI değeri ve anlamı

BMI, vücut ağırlığının (kg), boyun karesine (m<sup>2</sup>) bölünmesi ile hesaplanır. Bu değer yaş ve cinsiyetten bağımsızdır. Bununla beraber, BMI kullanımı, çocuklarda, hamile kadınlarda ve çok adaleli kişilerde doğru sonuç vermez, bu nedenle kullanılmamalıdır.

## Örnek olarak;

Ayşe Hanım'ın ağırlığı 70 kg, boyu ise 1.60 m'dir. Buna göre Ayşe Hanım'ın BMI değeri:  
 $70 / (1.60)^2 = 70 / 1.60 \times 1.60 = 70 / 2.56 = 27.34 \text{ kg} / \text{m}^2$ dir.



Sağlık otoriteleri, BMI değerlerini, normal kilolu, fazla kilolu ve obez şeklinde gruplara ayırmışlardır. BMI değeri:

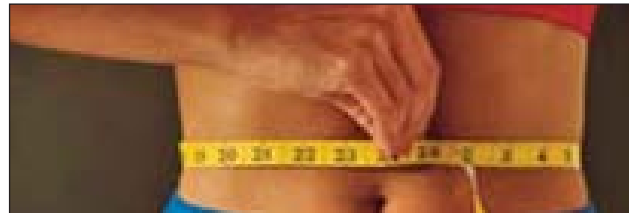
18.5 kg / m<sup>2</sup>'nin altında olanlar > **Zayıf**  
18.5-24.9 kg / m<sup>2</sup> arasında olanlar > **Normal kilolu**  
25-29.9 kg / m<sup>2</sup> arasında olanlar > **Fazla kilolu**  
30-39.9 kg / m<sup>2</sup> arasında olanlar > **Obez (şişman)**  
40 kg / m<sup>2</sup>'nin üzerinde olanlar > **İleri derecede obez**

## Bel çevresi ölçümü ve anlamı

Vücuttaki toplam yağ miktarı önemli olmakla beraber, yağın nerede biriktiğini bilmek daha önemlidir. Karın çevresinde yağ birikimi, kalça ve vücudun diğer bölgelerinde yağ birikiminden daha fazla sağlık risklerine neden olur. Bu risk için basit fakat doğru bir yöntem bel çevresi ölçümüdür. Bununla birlikte, bel çevresi ile ilişkili hastalık riskinin, farklı toplumlarda değişkenlik gösterdiği unutulmamalıdır.

Bel çevresi ile ilişkili metabolik hastalıklar için sağlık riski:

	Artmış risk	Yüksek risk
Erkek	> 94 cm	> 102 cm
Kadın	> 80 cm	> 88 cm



## OBEZİTEDE RİSK FAKTÖRLERİ

### ▶▶ YAŞAM SÜRESİNİ KISALTIYOR

Alman araştırmacılar tarafından yapılan bir çalışmaya göre, obez olan ve sigara kullanmayan 40 yaşındaki kadınlar obez olmayanlara göre 7 yıl; sigara kullanmayan obez erkekler obez olmayanlara göre yaklaşık 6 yıl daha az yaşıyorlar.

Birçok araştırmacı şişmanlamayı erken yaşlanma olarak tanımlamaktadır. Şişmanlık geni yeni kuşaklarda daha etkin durumda. Bu da yeni neslin ömrünü kısaltıyor. Beslenme daha çok yağlı ve insanı doyurmayan fast fooda kaydığı için yeni nesil obezite tehlikesiyle karşı karşıya. Dışarıda koşup oynamayı unutan çocuklar, sanal dünyaya ve fast food kültürüne hapsedilmesi, çocukları kilolu ve ağır hareket eden bireyler haline getiriyor.

### ▶▶ MİGRENİ ARTIRIYOR

Son yapılan araştırmalar, kilo artışıyla migrenin sıklığı arasında ilişki görüldüğünü göstermektedir.

Migrenin şiddeti konusunda da benzer bir bulguya rastlayan araştırmacılar, şiddetli migren nöbeti geçirdiğini ifade eden normal kiloluların oranının yüzde 53 olduğunu, bu oranın aşırı kilolularda yüzde 57'ye, obezlerde yüzde 59'a, korkunç derecede obezlerde yüzde 65'e çıktığını gözledi. Araştırma, migrenle bağlantılı ışığa ve kokuya aşırı hassasiyetin de fazla kilolarla birlikte artış gösterdiğini ortaya koydu.

