

'Türk halkı, dört yılda 3 kilo aldı'

Türk halkının beden kitle indeksinin dört yılda bir birim arttığı ve Türk insanının bu sürede ortalama 3 kilo aldığı bildirildi

Antalya Belek'te düzenlenen 10. Ulusal Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Kongresi'nde açıklanan Türk Hipertansiyon İnsidans Çalışması, Türk halkının şişmanladığını ortaya koydu.

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği, Türkiye'de yüksek tansiyon artış hızını saptamak için 2003 yılında yapılan Türk Hipertansiyon Prevalans Çalışması'na katılan 26 ildeki yaklaşık 5 bin kişiyle yeniden görüştü ve dört yıl önceki çalışmaya katılanlarından 22 yaş ve üzeri 4008 kişiye ulaşarak, Türkiye'de hipertansiyondaki dört yıllık artış hızını yüzde 21.3 olarak belirledi. Yapılan çalışmada, Türk halkının beden kitle indeksinin dört yıl öncesine göre ortalama 1 birim arttığı saptandı.

"TÜRKİYE'DE ŞİŞMANLIK ORANI YÜZDE 50"

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Genel Sekreteri Prof. Dr. Mustafa Arıcı, yaptığı açıklamada, bu artışın önemine dikkati çekerek, "Toplum ortalamasının bir birim kayması, milyonlarca insandan normal kilolu önemli bir nüfusun hafif kilolu, hafif kiloluların aşırı kilolu, aşırı kiloluların şişman, şişmanların da aşırı şişmana dönüşmesi anlamına gelir" dedi.

Her yaş grubunda kadınların erkeklerden daha çok kilolu olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Arıcı, buna karşın erkeklerde dört yıldaki kilo artış hızının daha fazla olduğunu kaydetti.

Türkiye'de şişmanlık oranının yüzde 50 olduğunu belirten



Prof. Dr. Arıcı, bunun en önemli nedeninin yanlış beslenme ve hareketsizlik olduğunu kaydetti. Hareketsizliğin, çalışmada ortaya çıkan en çarpıcı sonuçlardan biri olduğunu ifade eden Prof. Dr. Arıcı, çalışmada, "hiç egzersiz yapmıyorum" di-

yen birey oranının yüzde 85 olduğuna dikkati çekti. Prof. Dr. Arıcı, "Ara sıra yapıyorum" diyenlerin oranının yüzde 10, düzenli yapanların oranının ise yüzde 5 olduğunu, düzenli egzersiz yapanların yarısının haftada 3 saatten az, yarısının ise

3 saatten fazla spor yaptıklarını söyledi.

Prof. Dr. Arıcı, vücut kitle indeksi 30'un üzerinde olanlara 'şişman' dendiğini belirterek, hipertansiyonu olanların yarısının şişman, yüzde 29'unun da aşırı kilolu olduğunu söyledi. "Her 4 tansiyon hastasından 3'ü ya aşırı kilolu ya da şişman" diyen Prof. Dr. Arıcı, hipertansiyonu olmayanlarda şişmanlık oranının yüzde 20 olduğunu bildirdi.

EGZERSİZ YAPIN ÖNERİSİ

Türk toplumunda şişmanlık ortalamasını 25-30 yıl içinde geri döndürmenin yönteminin dengeli beslenme ve egzersiz olduğunu ifade eden Prof. Dr. Mustafa Arıcı, insanların harcadıkları kaloriyi almamaları gerektiğini belirtti. Prof. Dr. Arıcı, "Yani üzerinize yük almaya caksınız. Yaşamınız için yeterli kaloriyi alacaksınız" diye konuştu.

Kalori yakmanın en önemli yolunun egzersiz yapmayı olduğunu bildiren Prof. Dr. Arıcı, sözlerini şöyle tamamladı:

"Her tür gıdadan ölçülü tüketilecek. İnsanlar yakamadıkları kaloriyi almayacaklar. Herkes spor yapacak, herkes yürüyecek. Bu da sosyal koşulların düzeltilmesiyle ilgili. Belediyeler, daha çok yürüyüş yolları yapacaklar. Halkın bu durumun önemini kavraması için eğitim verilecek. Ana okullarında aşırı beslenmenin zararları anlatılacak. Okullardaki beden eğitimi dersleri artırılacak. Arabaya daha az binecek ve daha az bilgisayar karşısında zaman geçireceğiz."