Evrensel Gazetesi 30 Mayıs 2008

Dört yılda 3 kilo almışız

Günlük yaşamın tekdüzeliği ve ekonomik koşullar nedeniyle Türkiye'de yaşayanlar kilo almayı sürdürüyor

Türkiye'de halkın beden kitle indeksinin dört yılda bir birim arttığı ve Türkiye'de yaşayanların bu sürede ortalama 3 kilo aldığı bildirildi. Antalya Belek'te düzenlenen 10. Ulusal Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Kongresi'nde açıklanan Türk Hipertansiyon İnsidans Çalışması, şişmanladığımızı 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.

Artış önemli

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Genel Sekreteri Prof. Dr. Mustafa Arıcı, AA muhabirine 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, araştırmada ortaya çıkan en çarpıcı sonuçlardan biri olduğunu ifade eden Prof. Dr. Arıcı, araştırmada, 'hiç egzersiz yapmıyorum' diyen birey oranının yüzde 85 olduğuna dikkati çekti.

Prof. Dr. Arıcı, hipertansiyonu olanların yarısının şişman, yüzde 29'unun da aşırı kilolu olduğunu söyledi.

Egzersiz yapın önerisi

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

Aşırı beslenmenin zararları anlatılmalı

Kalori yakmanın en önemli yolunun egzersiz yapmak 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." **(Antalya/AA)**