Gaste 30 Mayıs 2008

FOTOĞRAF: AA

Yanlış yaşam tarzı ve değişen yemek kültürü yüzünden, 2025 yılında şişman bir toplum haline geleceğimiz düşünülüyor.

Türkiye şişmanlıyor

Türk halkının dört yılda beden kitle indeksinin bir birim arttığı ve ortalama 3 kilo aldığı ortaya çıktı.

SAĞLIK Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği, Türkiye'de yüksek tansiyon artış hızını saptamak için 2003 yılında yapılan Türk Hipertansiyon Çalışması'na katılan 26 ildeki yaklaşık 5 bin kişiyle yeniden görüştü ve Türkiye'de hipertansiyondaki dört yıllık artış hızını yüzde 21.3 olarak belirledi. Yapılan çalışmada, Türk halkının beden kitle indeksinin de dört yıl öncesine göre ortalama 1 birim arttığı ve deneklerin ortalama 3 kilo aldığı saptandı. Araştırmayı gerçekleştiren doktorlardan Prof. Dr. Mustafa Arıcı, vücut kitle indeksi 30'un üzerinde olanlara 'şişman' dendiğini belirterek, Türkiye'de şişmanlık oranının yüzde 50 olduğunu belirtti.

Hareketsizlik yaşam tarzımız

Araştırma, şişmanlığın da nedenlerini ortaya çıkarıyor. "Hiç egzersiz yapmıyorum" diyen birey oranının yüzde 85, "Ara sıra yapıyorum" diyenlerin oranı yüzde 10, düzenli yapanların oranının ise sadece yüzde 5 olduğu tespit edildi. "Her 4 tansiyon hastasından 3'ü ya aşırı kilolu ya da şişman" diyen Prof. Dr. Arıcı, hipertansiyonu olmayanlarda şişmanlık oranının yüzde 20 olduğunu kaydetti. HABER MERKEZİ

BİLGİ/

OBEZ BİR TÜRKİYE'YE DOĞRU

Türkiye Diyabet Vakfı'nın, Sağlık Bakanlığı ve Dünya Sağlık Örgütü ile ortak yaptığı bir çalışmaya göre, Türkiye de 8.5 milyonun üzerinde 'ciddi obez' yani tedavi edilmesi gerekecek derecede şişman var.

Ne yapıp, ne yapmamalı?

Kalori yakmanın en önemli yolunun egzersiz yapmak olduğunu bildiren Prof. Dr. Arıcı, şu tavsiyelerde bulundu: "Her tür gıdadan ölçülü tüketilmeli. Yakamadığınız kaloriyi almamalısınız. Kilo almamak için herkes spor yapacak, herkes yürüyecek. Ancak belediyeler, daha çok yürüyüş yolları yapmalı. Halkın bu durumun önemini kavraması için düzenli eğitim verilmeli. Ana okullarında aşırı beslenmenin zararları mutlaka anlatılmalı. Okullardaki beden eğitimi dersleri artırılmalı ve daha etkili olmalı. Arabaya daha az binmeli, bilgisayar karşısında da gereksiz zaman öldürmekten vazgeçmeliyiz."