

Hızla Şişmanladık

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastaları Derneği tarafından yapılan araştırmaya göre Türk insanı genelde 4 yılda 3 kilo aldı, beden kitle endeksi 1 birim arttı

TÜRK halkının beden kitle indeksinin dört yılda bir birim arttığı ve Türk insanının bu sürede ortalama 3 kilo aldığı bildirildi. "Türk Hipertansiyon İnsidans Çalışması", Türk halkının giderek 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.

HANGİ TÜRK ŞİŞMAN?

TÜRK Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Genel Sekreteri Prof. Dr. Mustafa Arıcı, 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 oldu-

ğunu vurgulayan Prof. Dr. Arıcı, buna karşın erkeklerde dört yıldaki kilo artış hızının daha fazla olduğunu kaydetti.

ORANI YÜZDE 50

TÜRKİYE'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, "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.



Kim daha şişman?

PROF. Dr. Arıcı, vücut kitle endeksi 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. Prof. Dr. Arıcı, Türk toplumunda şişmanlık ortalamasını 25-30 yıl içinde geri döndürmenin yöntemini dengeli beslenme ve egzersiz olduğunu ifade etti.

