



## 4 yılda 3 kilo aldık

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

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.

### **Oran yüzde 50**

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.