

Dört yılda 3 kilo daha şişmanladık



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

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği, 2003'te yüksek tansiyon artış hızını saptamak için yapılan çalışmaya katılan 26 ildeki yaklaşık 5 bin kişiyle yeniden görüştü. Dernek, dört yıl önceki katılımcılardan 22 yaş ve üzeri 4008 kişiye ulaşarak, Türkiye'de hipertansiyondaki dört yıllık artış hızını yüzde 21,3 olarak belirledi. Çalışmada, Türk halkının beden kitle indeksinin dört yıl öncesine göre ortalama 1 birim arttığı saptandı.

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Genel Sekreteri Prof. Dr. Mustafa Arıcı, bu artışın önemine dikkati çekerek, "Ortalamanın bir birim kayması, milyonlarca insanın normal kilolu, önemli bir nüfusun hafif, hafif kiloların aşırı, aşırı kiloların şişman, şişmanların da aşırı şişmana dönüşmesi anlamına gelir." dedi. Her yaş grubunda kadınların daha 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 Arıcı, bunun en önemli nedeninin yanlış beslenme ve hareketsizlik olduğunu bildirdi. Arıcı, vücut kitle indeksi 30'un üzerinde olanlara 'şişman' olduğunu belirterek, hipertansiyonu olanların yarısının şişman, yüzde 29'unun da aşırı kilolu olduğunu söyledi. Şişmanlık ortalamasını 25-30 yıl içinde geri döndürme yönteminin dengeli beslenme ve egzersiz olduğunu ifade eden Prof. Arıcı, insanların harcamadıkları kaloriyi almamaları gerektiğini belirtti.