

## Türkler 4 yılda 3 kilo aldı

**Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği, yüksek tansiyon artışını saptamak için 2003'te yaptığı araştırmada 26 ilde 5 bin kişiyle görüştü. 4 yıl sonra bu kişilere tekrar ulaşan dernek, Türk insanının bu sürede ortalama 3 kilo aldığını belirledi. Derneğin genel sekreteri Prof. Dr. Mustafa Arıcı, Türk halkının yüzde 50'sinin şişman olduğunu söyledi.**



**Türklerin şişmanlaşmasının en önemli nedeninin yanlış beslenme ve hareketsizlik olduğunu belirten Prof. Arıcı, "Araştırmaya göre 'Hiç egzersiz yapmıyorum' diyenlerin oranı yüzde 85. Her yaş grubunda kadınlar erkeklerden daha çok kilolu. Ancak erkeklerde son 4 yıldaki kilo artış hızı daha fazla. Her 4 tansiyon hastasından 3'ü ya aşırı kilolu ya da şişman" dedi.**