

PUSULAMIZ SAĞLIK

OBEZİTE

Obezite, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) tarafından '**salgın şeklinde yayılan bir hastalık**' olarak ilan edilmiştir. Dünya nüfusunun %50'si kilolu ya da obezdir. Ancak %25'i normal kiloludur. Gıda teknolojisindeki gelişmeler, gıdaya kolay ve ucuz ulaşım, reklamların albenisi ve kalorisi bol gıdaların tüketilmesine teşvik etmesi; olması gerekenin aksine fiziksel aktivitelerin giderek azalması obezitenin günümüzde önemli bir sorun haline gelmesine yol açmıştır. Türkiye'de obezite sıklığı %30 dolayındadır. Obezite başlama yaşı giderek daha genç nesillere kaymaktadır. Obez bireyler artıkça kalıtsal özellik kazanmaktadır.

Obezite, vücutta aşırı yağ depolanması sonucu ortaya çıkan bir hastalıktır. Erkeklerde vücut yağ oranı %25, kadınlarda %33'ü geçer ise obeziteden söz edilir. Obeziteyi bir hastalık haline getiren, mortalitesi yüksek komplikasyonlarıdır. Çocukta obezite gelişme riski normal anne-baba ile %10, bir ebeveynin obez olması ile %40, her iki ebeveynin obez olması ile %80'dir. Obezite beden kitle indeksi ile sınıflandırılmaktadır: Buna göre :

Beden kitle indeksi =	Beden ağırlığı (kg) / boy (m ²)
< 18.5 kg/m ² Zayıf
18.5 - 24.9 Normal (sağlıklı)
25.0 - 29.9 Fazla kilolu (gülbüz)
30.0 - 39.9 Obez
> 40 Morbid Obez

Obezitenin en önemli komplikasyonu diyabet gelişimidir. Özellikle android (erkeksi) tip veya elma tipi olarak tarif edilen, karın bölgesinde yağ birikimi ile giden obezite durumlarında diyabet ve kalp-damar hastalığı gelişim oranı oldukça yüksektir. Bu durumu en kolay ve doğru belirleme yöntemi bel çevresi ölçümüdür. Bel çevresi ölçümü basit bir mezura ile kolayca yapılır. Bel boşluğu, leğen kemiğinin üst sınırı ve göbek deliğinin üstünden teğet geçilerek, derin bir nefes alma ve verme sonrası yapılan ölçüm sağlıklı bir yaşam için kadında < 80 cm, erkekte < 94 cm olmalıdır. Bu değerlerin üstünde glukoz metabolizma bozuklukları, kadında > 88 cm ve erkekte > 102 cm de ise buna ek olarak kalp-damar hastalıkları riski başlamaktadır. Obezite artışına paralel olarak diyabet prevalansı da tahmin edilenin üstünde artmaktadır. Dünyada 2010 yılında 250 milyon diyabetli olacağı tahmin edilmektedir. Halbuki daha

nce bu rakam 220 milyon olarak dnlmekte idi. Türkiye'de 1980'li yıllarda %2 olan diyabet prevalansı, 2000 yılında %7.2 ve 2009 yılında %12' lere yükselmiştir.

Her hastaya zgn tıbbi beslenme programı, yaşam tarzı değişikliği ve düzenli fiziksel aktivite obezite tedavisinin ilk basamağıdır. Bu tedavi ailenin tüm bireylerinin katılımını gerektirmektedir. 6 ayda başlangıç kilosunun %10'unun verilmesi ve bunun idame ettirilmesi başarı olarak kabul edilmelidir. Birinci basamağın yetersiz olduğu durumlarda antiobeziter ilaç tedavisine geçilir. Morbid obez dediğimiz durumlarda hastanın yaşamı tehdit altında ise, uygun koşullar sağlandığı ve hasta istekli görüldüğü takdirde mide ve barsaklara yönelik cerrahi tedavi gündeme gelmektedir.