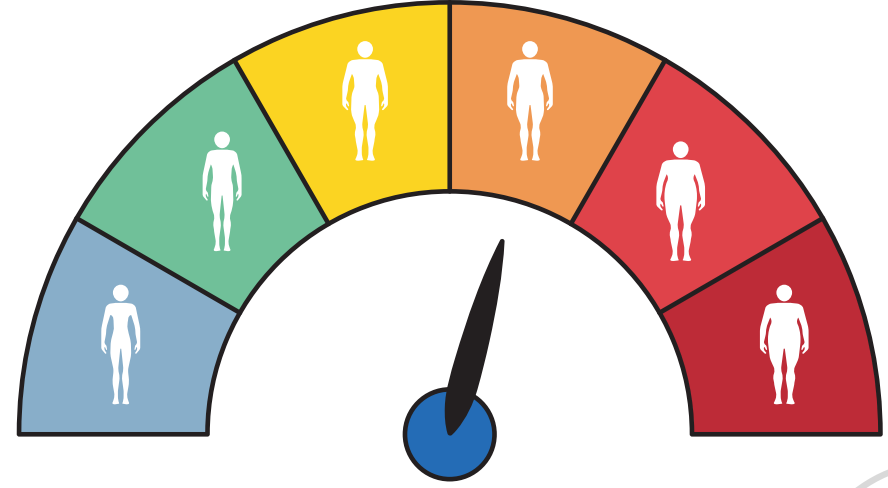


Birçok sağlık sorunuyla ilişkili

Fazla kilolu veya obez olmak; hipertansiyon, hiperlipidemi, kalp-damar hastalıkları, inme, Tip 2 diyabet, bazı kanser türleri, kas-eklem hastalıkları ve solunum sistemi hastalıkları gibi pek çok sağlık sorunları riskini artırır.



Obezite nedir?

Obezite, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından "Sağlığı bozacak ölçüde vücutta aşırı yağ birikmesi" şeklinde tanımlanmaktadır. Yetişkin erkeklerde vücut ağırlığının ortalama %15-20'sini, kadınlarda ise %25-30'unu yağ dokusu oluşturmaktadır. Erkeklerde oranın %25, kadınlarda ise %30'un üzerine çıkması obezite olarak tanımlanır. Beden kütle indeksine bakılarak ya da bel çevresi ölçümleri ile belirlenir.

Tüm dünyada yaygın bir sağlık sorunu

Obezite yaygın görülen ve giderek küresel bir epidemi halini alan bir genel sağlık sorunudur. Asya, Afrika ve Avrupa'nın altı ayrı bölgesinde yapılan ve 12 yıl süren MONICA çalışmasında obezite prevalansında 10 yılda %10-30 arasında bir artış saptandığı bildirilmiştir. Giderek de arttığı bilinmektedir.



FATİH ORTAOKULU
Rehberlik Servisi



22 Mayıs

AVRUPA

Obezite günü

Avrupa Sağlık otoriteleri (European Association for the Study of Obesity (EASO)) tarafından 22 Mayıs günü "Avrupa Obezite Günü" olarak kabul edilmiştir.





İşlenmiş ve hazır gıdaların tehlikesi

Yüksek şeker ve yağ miktarları

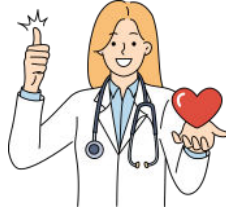
İşlenmiş ve hazır gıdalar içerisinde bulunan yüksek şeker ve yağ miktarları ile koruyucu kimyasallar nedeniyle metabolizmamızda bozulmalara yol açarak hem obeziteye hem de pek çok sağlık problemlerine yol açabilmektedir.

Zararlı alışkanlıklar

Sigara ve alkol gibi maddeler de metabolizmamızın işleyişini bozarak hem beslenme dengemizi hem de vücudumuzun işleyişini etkileyerek yaşam kalitemizi olumsuz etkileyebilmektedir.



Obezite tedavisi



Diyet, fiziksel aktivite ve davranış terapisi

Obezite; tedavi edilmediği takdirde yan etkileri ile yaşam süresini kısaltan, yaşam kalitesini bozan, doku ve organları olumsuz etkileyen bir döngüye geçmektedir.

- Obezitenin Tedavisi; Tıbbi beslenme (diyet) tedavisi, Egzersiz tedavisi, Davranış değişikliği tedavisi, ilaç tedavisi, Cerrahi tedavidir. Diyet tedavisi, artmış fiziksel aktivite ve davranış terapisi kilo kaybı tedavisinin üç temel bileşenidir.
- Obezite tedavisinin başarılı bir şekilde yürütülmesi için; "diyet, egzersiz ve davranış değişikliği" tedavisi olmak üzere üçlü bir programın; **doktor, diyetisyen, psikolog, psikiyatrist, fizyoterapist ve egzersiz uzmanı** gibi meslek gruplarından oluşan bir ekip tarafından uygulanması gerekir.
- Fazla kilolu ve obez bireylerin beslenme ile ilgili konularda doğru bilgi edinmek ve tıbbi beslenme tedavisi almak için; **Aile Hekiminiz** aracılığı ile **İlçe Sağlık Müdürlükleri/Toplum Sağlığı Merkezleri** ve **Sağlıklı Hayat Merkezlerinde** verilen «Beslenme / Obezite Danışmanlığı» hizmetinden yararlanabilirsiniz.

Obeziteden korunmak

Sağlıklı beslenme

Vücudumuzdaki hem hücrelerin hem de organların sağlıklı ve sorunsuz bir şekilde işlemesi için gerekli maddeler besinler yoluyla alınır. Bu nedenle ne yediğimiz sağlığımız için çok önemlidir. Bu yüzden her öğünde tabakta yer alan her besin grubundan bir besinin seçilerek tüketilmesi, günlük olarak önerilen su tüketiminin sağlanması, beslenmede zeytinyağı, tereyağı gibi sağlıklı yağların yer alması, taze sebze ve meyvelerin, tam tahıl ürünlerinin, süt ve ürünleri, balık, tavuk ve diğer yağsız etler ile kuru baklagillerin tüketimi bedenimizin sağlığını olumlu etkileyecektir.

Fiziksel aktivite

Sağlığımız için yetişkinlikte haftanın en az 5 günü ve günde en az 30 dakika orta şiddetli, çocukluk çağında ise günde en az 60 dakika orta ve yüksek şiddetli fiziksel aktivite yapmak fiziksel ve zihinsel zindelik açısından önem taşımaktadır.

