



OBEZİTİME Sağlığı Tüketir



Uzm. Dr. Sinan İBIŞ
Medikal Turizm Demeği
Başkanı

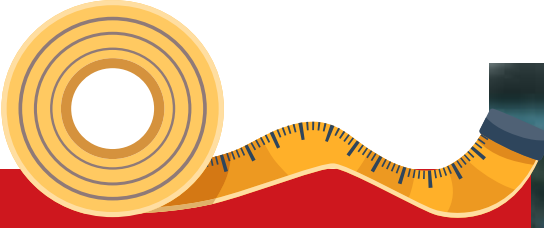
Şu anda insan sağlığını tehdit eden hastalıklardan birisi obezite ve obezitenin ne gibi yaşamsal sonuçlar doğurduğu artık her geçen gün daha fazla anlaşılmaktadır.

Eğer Fazla Kilolu Veya Obez İseniz Aşağıdaki Riskler Altındasınız

- Tip 2 diyabet
- Koroner kalp hastalığı ve felç

- Metabolik sendrom
- Belirli kanser tipleri
- Uyku apnesi
- Osteoartrit
- Safra kesesi hastalığı
- Yağlı karaciğer hastalığı
- Hamilelik komplikasyonları

Kilo vererek, düzenli fiziksel egzersiz yaparak ve sağlıklı beslenerek bu riskleri azaltabilirsiniz.



Kilonuzun sağlığını tehdit edip etmediğini belirlemenin bir yolu bel çevrenizi ölçmenizdir.

Vücut Kitle İndeksi Tablonuz

Vücut kitle indeksi (BMI) bir kişinin kilosu sebebiyle sağlığının risk altında olup olmadığını belirlemek için kullanılan bir araçtır. BMI kilonuzun boyunuzun karesine oranıdır.

BMI: 18.5- 24.9 arası sağlıklı

BMI: 25- 29.9 arası fazla kilolu

BMI: 30 veya daha fazlası, obez olarak kabul edilmektedir.

Kilonuzun sağlığını tehdit edip etmediğini belirlemenin bir diğer yolu bel çevrenizi ölçmenizdir. Bel ölçümü kilolu olup olmadığınızı belirlemez, karın bölgesinde fazla yağınız var ise bu belirleyicidir. Karın bölgesindeki yağ fazlası önemlidir, çünkü o bölgedeki yağlanma sağlık risklerinizi artırmaktadır. Kadınlarda 89 cm yüksek bel çevresi ve erkeklerde 102 cm'den fazlası obezite ile ilgili hastalıkların risklerini artırmaktadır.

Tip 2 Diyabet Nedir?

Tip 2 diyabet kan şekeri seviyelerinin normalin üzerinde olduğu hastalıktır. Yüksek kan şekeri koroner kalp hastalığının, böbrek rahatsızlığının, felç, kol veya bacakların kesilmesi ve kör olmanın ana sebeplerinden biridir. 2002 yılında, diyabet ABD



de ölüm sebepleri arasında altıncı sırada idi. Tip 2 diyabet ABD'deki en sık rastlanan diyabet türüdür. Bu tip diyabet genellikle yaşla, ailede diyabet hikayesi ile, gebelik diyabeti geçmişi ile ve fiziksel hareketsizlik ile ilişkilidir. Hastalık belirli etnik nüfus gruplarında daha yaygındır.

Fazla Kilo ile Bağlantısı?

Tip 2 diyabet hastalarının %85 inden fazlası şişmandır. Neden fazla kilolu olan insanlarda bu hastalığın belirme riskinin daha yüksek olduğu kesin şekilde açıklanamamıştır. Şu olabilir; fazla kilo hücrelerin değişmesine sebep olur, bu da onları hormon insülinine karşı dirençli yapar. İnsülin enerji için kullanılabilirliği adına şekeri kandan hücrelere taşır. Bir kişide insülin direnci olduğunda, kan şekeri hücreler tarafın-

dan alınamaz, bu da yüksek kan şekere sebep olur. Ek olarak, insülin üreten hücreler kan şekeri normal tutabilmek için ekstra yoğun çalışmalıdır. Bu durum bu hücrelerin adım adım başarısız olmalarına sebep olur.

Kilo Kaybının Faydası Nedir?

Kilo vererek ve fiziksel aktivitenizi artırarak tip 2 diyabet geliştirme riskinizi azaltmış olursunuz. Eğer tip 2 diyabetiniz var ise, kilo vermek ve fiziksel olarak daha aktif olmak kan şekeri seviyenizi kontrol etmenize ve komplikasyonları önlemenize veya geciktirmenize yardımcı olur. Kilo vermek ve daha fazla egzersiz yapmak, aldığınız diyabet ilaçlarınızı azaltmanızı sağlayabilir. Diyabet Korunma Programı, Ulusal Sağlık Enstitüsünün sponsor olduğu geniş bir klinik çalışmada vücut ağırlığının %5-7 sini vermeniz ve haftada 5 gün, günde 30 dk orta dereceli egzersiz yapmanızın, tip 2 diyabeti erteleyebileceği ve sizi koruyabileceğini belirlemiştir.





Obezitedeki Ölümcül Kalp Hastalıkları

Kalp kaslarını besleyen kılcal damarlara koroner damar adı verilmiştir. Koroner kalp hastalığı kalp ve kan dolaşımının normal şekilde çalışmadığı anlamına gelir. Genellikle toplar damarlar sertleşir ve daralır. Koroner kalp rahatsızlığınız var ise, kalp krizi, kalp yetmezliği, ani kalp durmasına bağlı ölüm, göğüs ağrısı veya sıra dışı kalp ritmi gibi riskler taşırırsınız. Bir kalp krizinde, kalbe kan ve oksijen akışı kesilir, kalp kasları zarar görür. Bir felç sırasında da kan ve oksijen normal şekilde beyne ulaşamaz, felç ve ölüm olması muhtemeldir. ABD de en çok ölüme sebep olan hastalık koroner kalp hastalığıdır ve felç ise üçüncü sıradadır.

Kalp Hastalıkları ile Bağlantısı

Fazla kilosu olan kişilerde yüksek kan basıncı, yüksek trigliserid (kan yağları) seviyeleri ve LDL kolesterol (kötü kolesterol olarak adlandırılan yağ benzer madde) ve düşük HDL



seviyesi olması riski fazladır. Bunların hepsi kalp rahatsızlıkları ve felç için risk faktörleridir. Ek olarak, fazla



vücut yağı – özellikle karın bölgesinde – iltihaplanmaya sebep olan maddeler üretebilir ki bu durumda kan damarlarında ve vücutta kalp hastalığı riskini artırabilir.

Kilo Kaybının Faydası

Ağırlığınızın % 5 ini veya 10 unu vermeniz koroner kalp hastalığı veya felç riskinizi azaltır. 100 kg iseniz 5 kilo vermeniz yeterlidir. Kilo vermek kan basıncınızı, trigliseridinizi ve kolesterol seviyelerinizi iyileştirebilir; kalp fonksiyonu ve kan akışını destekler ve vücutta hastalıklara yatkınlığı azaltır.

Obezite ve Osteoartrit

Osteoartrit eklem kemiği ve kıkırdığın (eklemleri koruyan doku) yıpranmasına sebep olan bir kemik hastalığıdır. Osteoartrit genellikle diz, kalça ve sırt alt bölümünü etkiler.

Fazla Kilo ile Bağlantısı Nedir?

Fazla kilo eklem ve kıkırdaklarda ekstra basınç oluşturarak yıpranmalarına sebep olur. Ek olarak, daha fazla vücut yağı olan insanlar ilti-



haplanmaya neden olan maddeleri kanlarında daha yüksek seviyede taşırlar ve bu da eklem ve kemiklerin hastalanmasına neden olur. Eklem-lerdeki iltihabi hadiseler osteoartrit riskini artırabilir.

Kilo Vermenin Faydası

Vücut ağırlığının %5 inden kurtulmanız dizlerinizde, kalçanızda ve belinizde stresi azaltarak, vücudunuzdaki iltihaplanmaya neden olan maddeleri azaltır. Osteoartritiniz varsa, kilo vermek şikayetlerinizi azaltarak iyilik halinizi güçlendirir.

Obezite ve metabolik sendrom...

- Metabolik sendrom koroner kalp rahatsızlıkları, diyabet ve obezite ile ilişkili önemli bir risk faktörüdür. Bir kişide aşağıdaki risk faktörlerinden üç veya daha fazlası var ise metabolik sendromu var demektir.
- Geniş bel çevresinin erkeklerde 102 cm veya daha fazlası, kadınlarda 89 cm veya daha fazlası. Yüksek trigliserid veya yüksek trigliseridi tedavi etmek için ilaç alınması.150 mg/dL seviyesinde veya daha yüksek trigliserid seviyesi yüksek olarak kabul edilmektedir.
- Düşük seviyede HDL = iyi kolesterol veya düşük HDL'yi tedavi etmek için ilaç alımı. Erkeklerde düşük HDL kolesterolünü 40 mg/dL'nin altında ve kadınlarda, 50 mg/dL'nin altında olması.
- Yüksek kan basıncı veya yüksek kan basıncını tedavi etmek için ilaç alımı. Büyük tansiyonun 130 mm Hg veya daha yüksek, küçük tansiyonun 85 mm Hg veya daha fazla olduğu haller.
- Yüksek açlık kan şekeri seviyesi veya yüksek kan şekerini tedavi etmek için ilaç kullanımı. Açlık kan şekerinin 100 mg/dL veya daha yüksek olması.



Metabolik sendromu olan bir kişinin koroner kalp rahatsızlığı riski yaklaşık iki kat, tip 2 diyabet riski yaklaşık 5 kat fazladır. Amerikalı yetişkinlerin %27 sinin metabolik sendromu olduğu tahmin edilmektedir.

Fazla Kilo ile Bağlantısı

Metabolik sendrom obezite, özellikle karın bölgesi obezitesi ile güçlü şekilde bağlantılıdır. Diğer risk faktörleri fiziksel hareketsizlik, insülin direnci, genetik yatkınlık ve ilerleyen yaştır. Obezite metabolik sendrom için bir risk faktörüdür, çünkü kan basıncını ve trigliseridleri artırır, iyi kolesterolü düşürür ve insülin direncine katkıda bulunur. Karın bölgesindeki fazla yağlar daha büyük risk taşıır.

Kilo Kaybı Ne Fayda Sağlar?

Kilo kontrolü ve fiziksel aktivite yaparak metabolik sendromu önlemek mümkündür. Metabolik sendroma yakalanmış kişilerde, kilo vermek ve fiziksel olarak aktif olmak

diyabet, koroner kalp hastalıkları veya diğer komplikasyonların gelişimini önleyebilir veya geciktirebilir. Fazla kilosu olan veya obez olan bireyler ve metabolik sendromu olan bireyler vücut ağırlıklarının %10 unu vermeye çalışmalı ve her gün orta yoğunlukta bir egzersizi en az 30 dakika yapmalıdırlar. Sigarayı bırakmak, sağlıklı beslenmek ve yüksek kan basıncı veya kanda düşük HDL kolesterolü gibi durumlar için ilaç almak tavsiye edilebilir.

Kanser ve Fazla Kilolar

Kanser vücudun bir bölümünde hücrelerin anormal şekilde büyümesi veya kontrolden çıkmasıdır. Kanser hücreleri vücudun, örneğin kalın bağırsak gibi bir bölgesinde doğar; karaciğer, kemik, böbrek gibi başka bölgelerine dağılırlar. Kanserler bugün gelişmiş ülkelerde ölümlerin ikinci sıradaki sebebidir. Fazla kilolu olmak birçok kanser tipinin oluşma riskini artırabilir, bunların arasında kalın bağırsak, yemek borusu ve böbrekler de sıklıkla yer almaktadır. Fazla kilo kadınlarda rahim kanserleri ve menopoza sonrası göğüs kan-



seri ile ilişkilidir. Yetişkin yaşlarda kilo almak obezite ve şişmanlığa yol açmasa bile birçok kanser tipi için riski arttırmaktadır. Fazla kilolu olmanın kanser riskini nasıl artırdığı tam olarak bilinmemektedir. Bunun sebebinin yağ hücrelerinin hücre büyümesini etkileyen hormonlar açığa çıkarması olabilir, bu da kansere sebep olabilir. Aynı zamanda, fazla kilolu olmaya sebep olan yeme veya fiziksel aktivite alışkanlıkları da kanser riskine katkıda bulunur. Kilo almanın önlenmesi kanser riskinde artışı önleyebilir. Sağlıklı yeme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları kanser riskini azaltabilir. Kilo vermek riskinizi azaltabilir ama çalışmalar kesin sonuçlara ulaşmamıştır.

Uyku Apnesi ve Fazla Kilolar

Uyku apnesi bir kişinin gece uyurken solunumunun kısa süreler için durmasıdır. Uyku apnesi olan bir kişi gündüz uyku hali, konsantrasyonda zorluk ve hatta kalp krizi gibi riskler taşır. Uyku apnesi riski, fazla kilosu olan kişilerde daha yüksektir. Faz-

la kilosu olan bir kişinin boyunun etrafındaki yağlar daha fazladır. Bu sebeple hava yolu daralır. Daralan solunum yolu solunumu güçleştirir, horlama veya solunumun durması bir arada yaşanabilir. Ek olarak, boyun çevresinde ve vücutta biriken yağ, dokuların hastalanmasına sebep olacak maddeler üretebilir ki, boyundaki yağlanma uyku apnesi için bir risk faktörüdür. Kilo vermek genellikle uyku apnesi durumu için faydalı olur. Boyun çevresi boyutu azalır ve yaşam kalitesi artar.

Safra Kesesi Hastalığı ve Fazla Kilolar

Safra kesesi hastalığı safra taşları ve safra kesesinin hastalanması veya enfeksiyonudur. Safra taşları safra kesesinde oluşan katı maddelerdir. Çoğunlukla kolesterolden oluşurlar ve özellikle yağlı gıdalar tükettikten sonra karın ağrısı belirir. Ağrı keskin ve bıçak gibi olabilir. Fazla kilosu olan insanlar safra kesesi hastalığı için daha fazla risk taşırlar. Daha fazla kolesterol üretebilirler, bu da safra taşları için bir risk faktörüdür. Aynı zamanda, fazla kilosu olan kişilerin safra kesesi genişler ve düzgün şekilde çalışmayabilir. Hızlı kilo kaybı (haftada 1,5 kilodan fazla) veya çok kilo vermek de safra taşı oluşumu riskinizi artırabilir. Haftada 1 veya yarım kilo verirseniz safra taşı oluşum ihtimali azalır. Sağlıklı bir kiloya ulaşmanız safra kesesi taşı oluşma riskinizi azaltacaktır.

Şişmanlık ve Hamilelik

- Fazla kilo ve obezite hem anne hem de bebek için hamilelik komplikasyonları risklerini artırır. Fazla kilosu olan veya obez olan kadınlarda aşağıdaki riskler artar:
- Gebelik diyabeti (hamilelik sırasında yüksek kan şekeri).



- Pre-eklampsia (tedavi edilmez ise hem anne hem de bebekte ciddi problemlere sebep olabilecek hamilelikte yüksek kan basıncı).
- Normal doğum yerine çoğu kez sezaryen ile doğum.
- Fazla kilolu veya obez anneler ve bebeklerinde sinir yolu kusurları (beyin ve omurilik hasarları), düşük riski, prematüre doğum gibi riskler belirlebilir.

Fazla Kilo ile Bağlantıları Nedir?

Fazla kilolu hamile kadınlarda insülin direnci gelişmesi, yüksek kan basıncı ve yüksek kan şekeri daha fazla görülür. İnsülin rezistansı, enerji için hücrelere kan şekerini taşıyan insülin hormonuna hücrelerin düzenli şekilde yanıt vermesiyle oluşur. Kan şekerinin yüksek seviyelere ulaşmasına sebep olabilir. Fazla kilo cerrahi müdahale ve anestezi ile ilgili riskleri artırır ve ciddi obezite, kan kaybını ve ameliyat süresini artırabilir. Bazı çalışmalar göstermiştir ki, hamilelikte fazla kilo almak – obez olmasanız bile – yaşamsal riskleri artırabilir. Hamilelikte ne kadar kilo alınabileceğinin sağlık danışmanına veya doktora danışılması gerekir.

Kilo Vermek Neye Yarar

Fazla kilolu veya obez kadınlar hamile kalmak istedikleri zaman hamile kalmadan önce doktorları ile kilo verme konusunu görüşmelidirler. Hamilelikten önce kilo verilmesi hamilelik komplikasyonlarını önemli derecede azaltır. Fazla kilosunu olan veya obez olan kadınlar doktorları ile görüşüp gebelik kilo alımını sınırlandırması ve hamilelik esnasında fiziksel olarak aktif olmalıdır. Doğumdan sonra fazla kiloların verilmesi kadınların sağlık risklerini azaltmalarına yardımcı



olur. Eğer bir kadında gebelik diyabeti belirir ise, kilo vermesi sonraki yaşantısında da diyabet gelişme riskini azaltacaktır.

Sağlık Risklerimi Nasıl Azaltabilirim

Kilo vermek ve kiloyu koruyabilmek için yeme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarınızda uzun dönem değişiklikler yapmaya çalışın. Sebze, meyve, tam tahıllı, düşük yağlı et ve süt ürünleri gibi sağlıklı ürünler seçin. Sadece sizi tatmin edecek kadar yiyeceğinizi. Haftanın her günü veya olabildiğince çok gün yürüyüş gibi orta yoğunlukta bir aktiviteyi en az 30 dakika yapın. Eğer fazla kilonuz var ise, vücut ağırlığınızın sadece %5 inden kurtulmanız bile içlerinde koroner kalp hastalıkları ve tip 2 diyabet de bulunan birçok hastalığın riskini azaltmanıza yardımcı olur. Eğer 100 kilo iseniz, bu 5 kilo demektir. Haftada 1 veya 1/4 kg arası yavaş ve düzenli kilo kaybı ve haftalık 1,5 kg'dan fazlasının verilmemesi kilo vermenin en güvenli yoludur. Kilo vermek için veya kilonun devamını sağlama için, günlük orta dereceli bir fiziksel aktiviteyi 30 dakikadan fazla yapmalısınız.

Yağlı Karaciğer Hastalığı ve Fazla Kilolar

Yağlı karaciğer hastalığı, karaciğerde yağların birikmesi, karaciğerde hasar ve çeşitli hastalıklara sebep olması ile belirir. Bazen ciddi şekilde karaciğer hasarına, siroz (karaciğerdeki düzenli kan akışını azaltan ve karaciğeri sertleştiren doku yapısı) veya karaciğer yetmezliğine bile dönüşebilir. Yağlı karaciğer hastalığı alkolik karaciğer hasarı gibi ama sebep alkol değil ve hiç içmeyen veya çok az alkol alan kişilerde de görülebilir.

Diyabeti veya prediyabeti (kan şekeri seviyeleri normalden yüksek ama henüz diyabetik aralıkta değil) olan insanlar bu durumun olmadığı diğer insanlara göre yağlı karaciğer hastalığı riski daha fazladır. Fazla kilosunu olan kişilerde diyabet gelişme riski daha fazladır. Neden fazla kilosunu olan veya diyabetik kişilerin bazıları yağlı karaciğer hastalığına yakalandığı ve diğerlerinin yakalanmadığı bilinmemektedir. Kilo vermek ve fiziksel olarak aktif olmak kan şekeri seviyelerinizi kontrol edebilmenizi sağlar. Karaciğerinizde biriken yağ da azaltarak hasarı önler. Yağlı karaciğer hastası olan kişiler alkol almaktan kaçınmalıdır.