

# OBEZİTE HAKKINDA 10 GERÇEK

1. Fazla kiloluluk ve obezite “sağlığı bozabilecek derecede anormal ya da fazla yağ birikimi” olarak tanımlanmaktadır.

Beden kütle indeksi (BKİ) – kilo cinsinden vücut ağırlığının metre cinsinden boya bölünmesi ile elde edilir-(kg/m<sup>2</sup>) – yetişkinlerde fazla kiloluluk ya da obeziteyi sınıflandırmak için sıkça kullanılan bir indekstir. DSÖ fazla kiloluğu 25 veya üzeri BKİ, obeziteyi ise 30 veya üzeri BKİ olarak tanımlamaktadır.

2. 2008 yılında fazla kilolu yetişkinlerin sayısı 1.4 milyardan, obez yetişkinlerin sayısı ise yarım milyardan fazla idi.

2008’de, 1.4 milyardan fazla yetişkin fazla kilolu, yarım milyardan fazla yetişkin ise obezdi. Her yıl en az 2.8 milyon kişi fazla kilolu ya da obez olmaktan kaynaklanan sonuçlardan ölüyor. 1980’den 2008’e obezite prevalansı neredeyse ikiye katlandı. Obezite bir zamanlar yüksek gelirli ülkelerle ilişkilendirilirken şimdi düşük ve orta gelirli ülkelerde de yaygın durumdadır.

3. 2008 yılında dünya genelinde 40 milyondan fazla okul öncesi çocuk fazla kiloluydu.

Çocukluk çağı obezitesi 21. yüzyılın en önemli halk sağlığı sorunlarından biridir. Fazla kilolu çocukların obez yetişkinler olması muhtemeldir. Bu çocuklar erken yaşta diyabet ve kardiyovasküler hastalıklara yakalanmaya fazla kilolu olmayan yaşlılarına göre daha yatkındırlar ki bu hastalıklar da sonuç olarak hastalık ve erken ölüm riskinin artması anlamına gelmektedir.

4. Dünya genelinde zayıflıktansa, fazla kiloluluk ve obezite ölümle daha fazla ilişkilendirilmektedir.

Dünya nüfusunun %65’i fazla kiloluluk ve obeziteden kaynaklı ölümlerin zayıflıktan kaynaklı ölümlerden fazla olduğu ülkelerde yaşamaktadır. Bu bütün orta ve yüksek gelirli ülkeleri içermektedir. Küresel olarak, diyabet vakalarının %44’ü, iskemik kalp hastalıklarının % 23’ü ve bazı kanser türlerinin %7-41’i fazla kiloluluk ve obeziteye dayandırılmaktadır.

5. Bir birey için obezite, genellikle alınan kalorilerle harcanan kaloriler arasındaki dengesizliğin bir sonucudur.

Yüksek kalorili yiyeceklerin, aynı yoğunlukta bir fiziksel aktivite olmadan aşırı tüketilmesi sağlıksız bir kilo artışına neden olur. Fiziksel aktivite düzeyini azaltmak da enerji dengesizliğine ve sonuç olarak kilo artışına neden olacaktır.

6. Bireylerin seçimlerini şekillendirmeleri ve obeziteden korunmalarında destekleyici çevre ve toplumlar esastır.

Bireysel sorumluluk ancak insanların sağlıklı bir yaşam tarzına erişimleri olduğunda ve sağlıklı seçimleri yapmaları desteklendiğinde tam etkisine sahip olabilir. Dünya Sağlık Örgütü, paydaşlarını sağlıklı çevreler oluşturmaları ve daha sağlıklı diyet seçeneklerini kolay ulaşılabilir ve düşük maliyetli yapabilmeleri konularında seferber etmiştir.

7. Çocuklar, seçimleri ve beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıklarında çevrelerinden etkilenmektedirler.

Sosyal ve ekonomik gelişme ile tarım, ulaşım, şehir planlaması, çevre, eğitim, besinlerin işlenmesi, dağıtımı ve pazarlanması ile ilgili politikalar çocukların hem fizik aktivite hem beslenme örüntülerini hem de beslenme alışkanlıkları ve tercihlerini etkilemektedir. Artan bir şekilde bu etkiler sağlıksız kilo kazanımına neden olmakta ve çocukluk çağı obezitesi prevalansında artışa neden olmaktadır.

8. Sağlıklı bir diyet obeziteden korunmada yardımcı olabilir.

İnsanlar:

- 1) sağlıklı kilolarını koruyabilir,
- 2) toplam yağ alımını sınırlandırıp doymuş yağ yerine doymamış yağları tercih edebilir,
- 3) sebze meyve, baklagiller, tam tahıllar ve kabuklu yemişlerin tüketimini artırabilir ve
- 4) şeker ve tuz alımını kısıtlayabilirler.

9. Düzenli fiziksel aktivite yapmak beden sağlığını korumanıza yardımcı olur.

İnsanlar hayatları boyunca belli düzeyde fiziksel aktivite yapmaya özen göstermelidirler. Haftada 3 gün en az 30 dakikalık düzenli orta düzey fiziksel aktivite yapmak, kardiyovasküler hastalık, diyabet ve kolon ve meme kanseri riskini azaltmaktadır. Kas güçlendirme ve denge idmanları özellikle yaşlı bireyler için mobilitayı geliştirme ve düşmeleri azaltmada yardımcı olabilir. (bakınız) Kilo kontrolü içinse daha fazla aktivite gerekmektedir.

10. Obezitedeki bu küresel epidemiyi kontrol altına almak toplum bazlı, çok sektörlü, multi-disipliner ve kültürel olarak uygun bir yaklaşım gerektirmektedir.

DSÖ’nün Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Korunması ve Kontrolü Küresel Strateji Eylem Planı’nın (orijinal metni için [tıklayınız](#).) obezite dahil bulaşıcı olmayan hastalıkların denetimi, yönetimi ve bu hastalıklardan korunma ve izleme için girişimlerin geliştirilmesi ve güçlendirilmesi için bir yol haritası niteliğindedir.