DÜNYA OBEZİTE GÜNÜ

Obezite tüm dünya ile birlikte ülkemizde de hızla artmaktadır ve 2030 yılına kadar 1 milyar insanın bu hastalıkla yaşayacağı tahmin edilmektedir. Obezite nedeni ile bireylerin hayatında yaşanan zorlukların anlaşılamaması sebebiyle bu salgın boyutuna rağmen obezite ile mücadele oldukça zordur. 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.

Dünyanın dört bir yanındaki insanlar  değişim çağrısı yapmak için Dünya Obezite Gününde bir araya gelse de obeziteyi ele almak için eylemler tüm yıl boyunca gerçekleşmelidir. Dünya Obezite Federasyonu obezite konusunda ilerleme kaydetmek için yerel, ulusal ve küresel düzeyde eylem çağrısında bulunmaktadır.

Bu yılın teması **‘Bakış Açımızı Değiştirelim, Obezite Hakkında Konuşalım.’**

Bu yılki tema, insanların obezite hakkındaki yanlış kanıları düzeltmelerine, obezite nedeniyle yaşanan zorlukları kabul etmelerine, etkili ve toplu aksiyon almalarına yardımcı olmak için konuşmak ve hikâyeleri kullanmayı planlamaktadır. Çünkü hepimiz konuştuğumuzda, tartıştığımızda ve paylaştığımızda normları değiştirebilir ve herkes için sağlık sonuçlarını dönüştürebiliriz.

Obezitenin altında yatan birçok farklı neden olabilir ve bunu tek bir plan ele alamaz. Her birey ülkesi, topluluğu ve kendisi için işe yarayan adımlar atmalıdır. Bununla birlikte, obezitenin nasıl algılandığı konusundaki tutarsızlıklar; bireyler arasında izolasyona, yanlış anlaşılmalara ve tutarsızlığa yol açmıştır.

2023 Dünya Obezite Günü, her birimizin yakın çevremizde obezite hakkında önemli tartışmaları başlatmak ve hedef kitlemiz arasında olumlu eylemi teşvik etmek için bir fırsattır.

Bu kapsamda [www.worldobesity.org](http://www.worldobesity.org/) adresinde etkileşimi artırmak amacıyla yapılan etkinlikler paylaşıma açık olacaktır.

2010 yılından itibaren ülkemizde Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı Yetişkin ve Çocukluk Çağı Obezitesinin Önlenmesi ve Fiziksel Aktivite Eylem Planı 2019-2023 güncellenerek uygulanmaktadır. Ayrıca Bakanlığımız; Türkiye Diyabet Programı, Tuz Azaltma Programlarını uygulamaktadır.

**Obeziteden korunmada sağlıklı beslenmek ve fiziksel aktivitenin arttırılması önemlidir.**

Günümüzde sıklıkla görülen şişmanlık ve şişmanlığa bağlı kronik hastalıklar ile vitamin ve mineral yetersizliklerinin önlenmesi hem birey hem de toplum icin önem taşımaktadır. Sağlıklı yaşam biçimi; sağlıklı beslenme ile aktif bir yaşam için arttırılmış fiziksel aktivite düzeyine dayalıdır.

Besin gruplarında yer alan besinlerden sağlıklı seçim yapılabilmesi için besinlerin renk çeşitliliğine, yapısal özelliklerine, bireyin sağlık ve hastalık durumuna, yaşına ve cinsiyetine, fiziksel aktivite ve fizyolojik (gebe ve emziklilik) durumunun özelliklerine dayalı, besinlerin posa, yağ, tuz ve eklenmiş şeker içerikleri dikkate alınarak seçimler yapılmalıdır.

Hedef her öğünde tabakta yer alan her besin grubundan bir besinin seçilerek tüketilmesidir. Tabağın yanında yer aldığı üzere günlük beslenmede önerilen su tüketiminin sağlanması, günlük beslenmede zeytinyağının yer alması, aktif yaşamın desteklenmesi sağlıklı yaşam biçiminin tamamlayıcısı olarak önem taşımaktadır.

**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 yapılmalıdır.**

Günlük beslenmede; taze sebze ve meyvelerin, tam tahıl ürünlerinin, süt ve ürünleri, balık, tavuk ve diğer yağsız etler ile kuru baklagillerin tüketimi sağlıklı seçimlerdir. İşlenmiş ve hazır besinlerden yağ ve şeker içeriği yüksek olanların tüketimi sağlıksız seçimlerdir.

Yetişkinlerde beslenme ile ilişikli kronik hastalıkların gelişimini önlemek için;

* Küçük yaşlardan itibaren vücut ağırlığını, kan lipit profilini, kan basıncını, kan şekeri düzeyini ve kemik sağlığını olumlu yönde etkileyecek sağlıklı beslenme alışkanlığı kazanılmalıdır.
* Besin çeşitliliği artırılmalı, her gün çeşitli besin gruplarında yer alan besinler gereksinim kadar her öğünde tüketilmelidir.
* **Beden kütle indeksinin 20-24.9 kg/m2 arasında olması sağlanmalıdır.** Ancak bu referans aralığın sadece yetişkin bireylere genel olarak fikir vermek için kullanıldığı, önemli olanın kişinin vücut bileşimi olduğu unutulmamalıdır. Tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar gibi kronik hastalıklara neden olan karın bölgesindeki aşırı yağlanmadır. Bu nedenle belirli aralıklarla vücut bileşiminin değerlendirilmesi önemlidir. Zayıf, fazla kilolu veya şişman bireylerde; kişiye özel gereksinimlere uygun beslenme tedavisi, egzersiz programı ve davranış tedavisi ile vücut ağırlığı yönetimi sağlanmalıdır. Ağırlık kaybı esnasında kas kütlesinin korunması önemlidir. İdeal vücut ağırlığının korunması sürdürülebilir olmalı, sık kilo alıp vermeden kaçınılmalıdır.
* Yetişkin bireylerin sağlıklı bir ağırlığa ulaşması ve bu ağırlığın korunması için en uygun beslenme modeli, hem besin gereksinimlerinin karşılandığı hem de toplam enerji alımının toplam enerji ihtiyacını geçmediği bir beslenme düzenidir.
* **Toplam ve doymuş yağ, kolesterol ile şeker alımı azaltılmalıdır.** Günlük alınan doymuş yağ miktarı toplam enerjinin %10’unu aşmamalıdır. Doymuş yağlar tam yağlı süt ve süt ürünleri ile et ve et ürünlerinin içerisinde bulunmaktadır. Günlük diyette doymuş yağı azalmak için az yağlı süt ve ürünleri ile et ve ürünleri tercih edilmeli, yemeklere veya yiyeceklere eklenen doymuş yağ miktarı azaltılmalıdır. **Günlük tüketilen basit şeker miktarı günlük alınan toplam enerjinin %10’unu geçmeyecek şekilde planlanmalıdır**. Basit şeker alımını azaltmak için eklenmiş şeker içeren, hamur işi, tatlı, çikolata ve hazır paketli ürünlerin tüketimi azaltılmalıdır. Yiyeceklerde olduğu gibi şeker eklenmiş içeceklerden de sakınılmalı, meyve suyu yerine meyve tüketimi tercih edilmelidir. Hazır paketli meyve suyu kullanılacak ise %100 meyve suyu olmasına ve içerisinde eklenmiş şeker olmamasına dikkat edilmelidir.
* Yemeklerde, margarin, tereyağı, kuyruk yağı, iç yağı ve hindistan cevizi yağı gibi doymuş yağlar yerine bitkisel sıvı yağlar (zeytinyağı, ayçiçek yağı, mısırözü, soya, kanola yağı vb.) tercih edilmelidir.
* **Sebze, meyve, tam tahıl, kuru baklagil ve yağlı tohum tüketimi dolayısıyla posa alımı artırılmalıdır.** Glisemik indeksi (karbonhidratların kan şekeri düzeyine olan etkisi) düşük besinler tercih edilmelidir.
* Şeker ve şeker ilaveli besinler, pastane ürünleri kullanımı azaltılmalı, glisemik indeksi yüksek olan besinler daha düşük glisemik indeksli alternatifleri ile yer değiştirilerek tüketilmelidir. Örneğin, beyaz ekmek, pirinç pilavı, beyaz un yerine esmer ekmek, bulgur pilavı ve esmer un tercih edilmelidir.
* Sebze ve meyvelerin mevsiminde tüketilmesine dikkat edilmelidir ve günde en az 400 g sebze ve meyve tüketilmelidir. Bu miktara patates ve nişastası yüksek sebzeler dahil edilmemektedir. Ana yemeklerde sebzelere yer verilmelidir. Ara öğünlerde de sebze ve meyveler yer almalıdır. Sebze ve meyve tüketiminde çeşitlilik sağlanmalıdır.
* Kalsiyum ve D vitamininin yeterli alınması her yaş grubunda olduğu gibi yetişkin dönemde de kemik sağlığının korunması ve osteoporozun önlenmesi için oldukça önemlidir. Kemik sağlığı için her gün 2-3 su bardağı süt ve/veya yoğurt tüketilmelidir. Süt ve süt ürünlerinin az yağlı olanları tercih edilmelidir. Günlük D vitaminin yeterli miktarda alınabilmesi için güneş ışınlarından etkili şekilde yararlanılmalıdır.
* **Aşırı protein tüketiminden kaçınılmalıdır**. Yüksek proteinli beslenme idrarla kalsiyum atımını artırarak osteoporoz gelişimini tetikler.
* **Hazır paketli ürün tüketimi sınırlandırılmalıdır**. Bu ürünler içerisinde daha sağlıklı olanların seçilebilmesi için besin etiket okuma bilgisine sahip olunmalıdır. Satın alınan besinlerin ambalajı üzerinde yer alan besin etiket bilgileri değerlendirilmeli, yağ ve şeker içeriği düşük olanlar tercih edilmelidir.
* Uygun pişirme yöntemleri kullanılarak yemeklere eklenen yağ miktarı azaltılmalıdır. Örneğin, besinleri kızartmak yerine, fırında, haşlama, ızgara, buharda veya mikrodalga fırında pişirme yöntemleri tercih edilmelidir. Haftada en az iki kez (300-500 g) balık tüketilmelidir. Balıklar pişirilirken ızgara, fırında, buharda pişirme yöntemleri kullanılmalı, kızartma tercih edilmemelidir.
* Pişirme yöntemlerinde yapılan yanlış uygulamalar besin ögesi kayıplarını arttırmaktadır. Suda pişirilen sebze ve makarna gibi yiyecekler az suda pişirilmeli ve haşlama suları dökülmemelidir.
* Ev dışında yemek yeme sıklığı azaltılmalı, yendiği zaman az yağlı yemekler tercih edilmelidir.
* Tuz, tuzlanmış besin ve tuz içeriği yüksek besinlerin (turşu, salamura besinler, zeytin gibi) tüketimi azaltılmalı, yemeğin tadına bakmadan tuz ilavesi yapılmamalıdır. Kullanılan tuzun iyotlu tuz olmasına dikkat edilmelidir.
* **Sıvı tüketimi artırılmalı, günde en az 8-10 su bardağı su ve içecek olarak tüketilmelidir**. Vücut ağırlığı başına 35 mL/kg veya 1 mL/ kkal sıvı tüketilmelidir. Sıcak hava, ateş, diyare ve kusma gibi durumların varlığı vücuttan su kayıplarına neden olmaktadır. Bu durumda günlük sıvı alımı arttırılmalıdır.
* Kafein içeren içecekler, günlük alınması gereken sıvı hesabına dahil edilmemelidir.
* Kafein içeren kahve türleri ve gazlı/gazsız içeceklerin ve enerji içeceklerinin tüketimi sınırlandırılmalıdır. Yetişkinler için günlük 100-300 mg kafein alımı zararlı olmamakla birlikte, bu miktarlar kafein hassasiyeti bulunan kişilerde kalp ritmi ve kan basıncında yükselmeye neden olabilir.
* Düzenli yemek yeme alışkanlığı edinilmeli ve geç saatte yemek yemekten kaçınılmalıdır. Öğün düzeninin sağlanması ağırlık denetiminde ve kronik hastalıkların önlenmesinde değiştirilebilir risk etmenlerinden biridir.
* Düzenli yapılan fiziksel aktivite ruh halini olumlu etkiler, stresi azaltır ve daha rahat uyumayı sağlar. Fiziksel aktivite artırılmalı, yemekten 2-3 saat sonra egzersiz yapma alışkanlığı kazanılmalıdır. **Her gün en az 5.000 adım yürüyüş yapılmalı, zamanla adım sayısı 10.000 adıma çıkarılmalıdır.** Haftada en az 150-300 dakika orta yoğunlukta aerobik egzersiz (tempolu yürüme, tempolu dans vb.) veya 75 dakika yüksek yoğunlukta egzersiz yapılmalıdır. Ayrıca haftada en az 2 kez kas güçlendirici (ağırlık kaldırma, şınav çekme vb.) egzersizler yapılmalıdır.
* Tütün kullanılmamalı ve alkol alımından sakınılmalıdır.
* Yetişkin bireyler kan şekeri, kan yağları ve kan basıncı değerlerini belirli aralıklarla kontrol ettirmelidir.

*Kaynaklar:1.*[*https://www.worldobesity.org/what-we-do/world-obesity-day/world-obesity-day-4-march-2023*](https://www.worldobesity.org/what-we-do/world-obesity-day/world-obesity-day-4-march-2023)

*2.https://hsgm.saglik.gov.tr/depo/birimler/saglikli-beslenme-hareketli-hayat-db/Rehberler/T%C3%BCrkiye%20Beslenme%20Rehber%20(T%C3%9CBER)%202022.pdf*