

## OBEZİTE NEDİR? NASIL MÜCADELE EDİLİR...



Obezite genel olarak vücuda besinler ile alınan enerjinin, harcanan enerjiden fazla olmasından kaynaklanan ve vücut yağ kitlesinin, yağsız vücut kitlesine oranla artması ile açıklanan kronik bir hastalıktır. Günlük alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması durumunda, harcanamayan enerji vücutta yağ olarak depolanmakta ve obezite oluşumuna neden olmaktadır.

## OBEZİTE (şışmanlık) NEDİR?

Obezite; vücutta yağ dokusunun aşırı miktarda olması veya yağ miktarının vücut kütleline oranının artmasıdır. Çocukluk döneminde obezite önemli bir sağlık sorunudur. Erişkin dönemde obez olanların 1/3'ünde obezite çocukluk çağında başlamıştır. Obezite hormonal bozukluklara bağlı olarak görülebilir.

Ancak obez çocukların çoğunda şışmanlığa neden olacak herhangi hormonal bozukluk saptanmaz. Obezitenin nedeni çoğunlukla aşırı yemek yemeye bağlıdır ve bu tip obeziteye "basit obezite" veya "ekzojen obezite" denir. Ekzojen obezitesi olan çocukların boyları da yaşlarına göre uzundur. Bazı durumlarda da obezite nedeni olarak tıbbi bir sorun saptanabilir. Bir hastalığa bağlı olarak obezite tablosu ortaya çıkar ki, buna "patolojik obezite" denir ve çoğunlukla kısa boy eşlik eder.

## NEDEN ŞİŞMANLIYORUZ?

**1- Ailevi nedenler:** Anne ve babanın her ikisi birden şışman ise çocuklarında obezite görülme ihtimali % 80'dir. Ebeveynlerden sadece biri şışman olduğunda çocuğunun obez olma ihtimali %40'a düşer.

Şışmanlığın en önemli nedeni harcanan enerjiden daha fazla enerji alınmasıdır. Obez olmamak için fiziksel aktivite-nin artırılması yani alınan enerjinin harcanması da son derece önemlidir. Obez çocukların ailelerinde de fiziksel akti-vitenin, enerji tüketiminin az olduğu görülmüştür. Bu ne-denle fizik aktivitenin artırılması tüm aile bireyleri için önerilir.

**2- Çevresel Faktörler:** Özellikle enerji tüketimi açısından önemlidir. Kentlerde yaşayan çocuklarda fiziksel aktivitenin kısıtlanması genel bir sorundur. Çocuğun aktivitesi kısıtlanırken, önüne sınırsız olarak tüketebileceği yiyecekler sunulmaktadır. Bu iki önemli koşul birleştiğinde de obezite riski artmaktadır.

Çevresel faktörler içinde en çok dikkat edilmesi gereken konular içinde televizyon seyretmek ve bilgisayar kullanmak sayılabilir. Bu iki işlem çocuğun aktivitesini kısıtlar ve enerji tüketimini azaltır. Televizyon seyretme sırasında ayrıca besin tüketimi de artar. Televizyonun bir başka olumsuz etkisi çocukların reklamlarda gösterilen ve besin değeri olmayan yiyecek ve içeceklerin cazibesine kapılmalarıdır.

**3- Beslenme:** Beslenmede öğün sayısı ve alınan besin maddelerinin içeriği son derece önemlidir. Obez çocuk her zaman yaşlarına göre daha fazla yiyen çocuk değil az enerji harcayan çocuktur. Düşük enerji tüketimi kilo alımı için önemli bir risk faktörüdür. Beslenmenin sıklığının azalması, bir veya iki öğün yemek yeme ve yiyeceklerin yüksek kalori içermesi, karbonhidrat ve yağdan zengin olması kilo alma riskini artırır. Süpermarket diyeti dediğimiz çikolata, gofret, patates kızartması gibi maddeler şışmanlığın oluşmasında önemli rol oynar.

**4- Hormonal faktörler:** fieber hastalığı, tiroid bezi hastalıkları, böbrek üstü bezi hastalıkları gibi bazı hormonal nedenler de obeziteye sebep olabilir. Bu nedenle obez olan her çocuğun mutlaka bir çocuk hormon hastalıkları uzmanı tarafından değerlendirilmesi gerekir.

## ŞİŞMANLIĞIN YOL AÇTIĞI SORUNLAR

Obezitede vücut yağ kitlesinin artışına bağlı olarak bazı hormonal değişiklikler görülür. Bunlar:

**İnsülin salgısının aşırı artışı:** İnsülin salgısının artması, erişkin tipi şeker hastalığının çocukta da ortaya çıkmasına neden olur. Eğer ailede şeker hastalığı varsa bu tablonun ortaya çıkma olasılığı daha da artar. İnsülin artışına bağlı koltuk altı, boyun gibi derinin kıvrımlı bölgelerinde kahverengi renk artışı görülür. Bu tablo zayıfşama ile düzeltilebilir.

**Üreme Fonksiyonları:** Obez çocukta ergenlik normalden erken gelişebilir. fişman kız çocuklarında ergenliğin erken gelişmesi yanısıra kıllanma ve adet düzensizlikleri de ortaya çıkabilir. Aşırı şişmanlık ergenlik gecikmesine de yol açabilir.

Tüm bu hormonal dengesizlikler yanı sıra şişman çocuklarda;

Yüksek tansiyon, hiperlipidemi (kandaki yağ düzeyinin yüksek olması), solunum bozuklukları, şeker hastalığı, ortopedik bozukluklar ve psikososyal bozukluklar ortaya çıkabilir.

Obezite çocuk ve ergende çeşitli organ ve sistemleri etkiler. Obez çocukların %10-30'unda hipertansiyon vardır. Obez çocuklarda kanda kötü kolesterolde (LDL-Kolesterol) yük-selme, iyi kolesterolde (HDL-kolesterol) ise düşme gözlenir. Yağların artmasına bağlı olarak; kalp-damar hastalıkları görülme oranında artış, karaciğer yağlanması, safra kesesi hastalıkları ortaya çıkabilir.

Obez kızlarda erken kemik gelişimine bağlı erken adet görme ortaya çıkabilir. Ayrıca adet görememe, çeşitli adet bozuklukları da sık görülen şikayetler arasındadır.

Obez çocuk ve gençlerde ağırlık artışına bağlı olarak; eklemlere aşırı yük binmesi nedeni ile çeşitli ortopedik bozukluklar da ortaya çıkabilir.

Aşırı kilo çocuklarda solunum fonksiyonlarını bozarak ve kalbe binen yükü artırarak hareket yeteneğini azaltır. Bu azalmaya bağlı ortaya çıkan hareketsizlik enerji tüketimini daha da azaltarak bir kısır döngü oluşturur.

Hızlı kilo alma sık solunum yolu hastalıkları gelişimi açısından önemli bir risk faktörüdür. Ciddi obezitesi olanlarda uyku sırasında solunum durması görülebilir ve ciddi sorunlara yol açabilir.

Obezite bazı psikolojik bozuklukların ortaya çıkmasına da neden olur. Bu çocuklar sosyal ilişkilerden çekinerek daha içe kapalı bir hale gelebilirler. Bu çocuklarda karşı cinse yaklaşım da bozulabilir.

## **ŞİŞMAN ÇOCUKTA NE YAPMALI?**

### **Doktor Kontrolleri**

Obez çocuk mutlaka doktor kontrolü altında olmalıdır. Başlangıçta beslenme öyküsü aile öyküsü, sistem mua-yeneleri, fizik aktivite öyküsü, büyüme kayıtlarının değer-lendirilmesi ve bazı laboratuvar incelemelerinin yapılması gereklidir. Çocuğun beslenme öyküsü önemlidir. Çünkü bazı çocuklar çok fazla miktarda yememelerine karşın, aldıkları besinlerin yüksek düzeyde karbonhidrat ve yağ içermesi nedeni ile kilo alırlar. Doktorunuz; ailenin beslenme alışkanlığı, ailede başka bir obez bireyin varlığı ve ailede kalp-damar hastalığı ve şeker hastalığı öyküsünün öğren-mek isteyecek, çocuğunuzun fiziksel aktivitesi ve ruhsal durumunu değerlendirecektir.

Hastanın büyüme kaydının gözden geçirilmesi gerekir. Obez çocuklar genellikle aynı yaş ve cinsteki yaşlıtlarına göre daha hızlı büyürler. Ancak erişkin boyları genellikle normal sınırlardadır.

Obez çocuklarda bazı laboratuvar incelemeleri yapıлып, obezitenin hormonal bir bozukluğa bağlı olup olmadığı veya obezite sonucu herhangi bir hormonal bozukluk gelişip gelişmediği değerlendirilmelidir.

## **NASIL ZAYIFLARIM?**

Obezite tedavisi diyetisyen, hekim ve hasta işbirliği içinde yapılmalıdır. Tedavinin en önemli amacı, hayat boyu kilo kontrolünün sağlanmasıdır ve düzgün beslenme ve sporun yaşam biçimi haline getirilmesidir. Bunun için de normal büyümeyi sağlayacak kadar enerji kısıtlaması yapmak gerekir. Beslenme düzeninin oluşturulması ve yaşam biçiminin değiştirilmesi tüm aileyi kapsamalıdır.

Sürekli kilo alıp vermenin de vücut şekline ve metabolizmaya zararlı etkileri vardır, bu nedenle kilo alıp-vermekten kaçınılmalıdır. Kilo verme ardından kilo alma vücutta kas kitlesini azaltır. Yeniden alınan kilo yağ olarak vücuda döner. Kilo alıp verme sakıncalı olduğu için sürekli ve yavaş kilo verme programına hazırlanmalıdır.

## **OBEZİTE TEDAVİSİNDE;**

1- Alınan enerjinin azaltılması

2- Harcanan enerjinin artırılması gerekir.

## **Beslenmenin Düzenlenmesi**

Obezite tedavisinde birçok özel diyet örnekleri önerilir. Ancak bunları uygulamak doğru değildir (Manken ve gazete-magazin diyetleri). Çocuğun uygulayacağı diyet, çocuğun ve ailenin yeme örneğine uygun olarak her çocuğa özel hazırlanmalıdır. Diyet hazırlanırken çocuğun büyüme ve günlük aktivitesi göz önüne alınarak, gerekli besin maddelerini içermesine dikkat edilmelidir. Bu nedenle diyet listesi doktor gözetiminde diyetisyen tarafından hazırlanmalıdır.

Obezite tedavisi uzun süren ve sabır isteyen bir iştir. Bu konuda ailenin desteği çok önemlidir. Ailenin hayal kırıklığına uğramaması, sabırlı olması ve çocuğu yönlendirmesi gerekmektedir. Diyet tedavisine giren bir çocukta kilo verme her hafta gerçekleşmeyebilir. Bu durum onun diyetle uyamadığını göstermez.

Diyet ana ve ara öğünlerden oluşmalıdır. Büyük bir öğün yerine sık, küçük öğünler tercih edilmelidir. Çocuğun enerji ihtiyacı belirlenirken büyümesi de göz önüne alınır. Demir, kalsiyum, çinko ve vitaminlerin diyetle eksik alınmaması sağlanmalıdır.

## **Harcanan Enerjinin Artırılması (fiziksel aktivite)**

Enerji harcanması için fiziksel aktivite obezite tedavisinde son derece önemlidir. O nedenle diyet tedavisi mutlaka egzersizle beraber yapılmalıdır. Egzersiz programının da ki-şiye göre düzenlenmesi gereklidir. Başlangıçta hafif egzersiz programları verilir, daha sonra egzersizin sıklığı ve şiddeti artırılır.

Günlük egzersiz süremiz en az 30 dakika olmalıdır. Yürüyüş, hafif koşu, bisiklete binme, evde aerobik, dans yapılabilecek basit egzersiz türleridir (asansör yerine merdiven kullanmak da bir egzersizdir).

Çocuğun obezite tedavisinde başarılı olabilmesi için gerek yeme şeklini gerekse fiziksel aktivitelerini bir davranış biçimi ve hayat tarzı haline getirmesi gerekmektedir. Fizik aktivite sadece enerji tüketimini arttırmaz. Aynı zamanda insülin duyarlılığını artırarak şeker hastalığının ve iyi kolesterolü (HDL) arttırarak kalp-damar hastalıklarının gelişimini önler.

## İLAÇLAR VE CERRAHİ ÇÖZÜM OLABİLİR Mİ?

Çocukluk çağı obezitesinin tedavisinde ilaç tedavisinin yeri yoktur. Metil-sellüloz gibi hacim arttırıcı ve kalorisi olmayan ürünler mideyi şişirerek iştah hissini azaltabilirler. Pektin mide boşalmasını azaltarak tokluk hissini arttırır. Ancak çocukluk çağında obezite tedavisinde etkileri yoktur.

Obezitenin tedavisinde uygulanan çeşitli cerrahi yöntem-ler vardır. Ama çocukluk çağında cerrahi yöntemler uygulanmaz.

Sonuç olarak, tedavide ideal olan yavaş kilo verme olduğu için sabırlı davranılmalıdır. Büyüme çağındaki çocukta kilo verişİ çok fazla olmayabilir boy uzaması ile vücut oranları normale gelir.

Tedavide cesaretlendirme çok önemlidir. Sık kontrollerle çocuğun diyet tedavisine uyması özendirilmelidir.

## KİLO ALMAK ÖNLENEBİLİR Mİ?

- Çocukların boş zamanlarını değerlendirecek uğraşları olmalı ve böylece sıkıldıklarında yemek yemeleri engellenmelidir.
- Okullarda fiziksel aktivite özendirilmelidir.
- Fast-food denilen hızlı hazırlanan yiyeceklerden kaçınılmalıdır.
- Kızarmış ve yağ içeriği fazla yiyecekler verilmemeli, sebze ve meyve yeme alışkanlığı kazandırılmalıdır.
- Ailenin beslenme alışkanlıkları çocuğun beslenmesine göre değiştirilmelidir.
- Tatlılardan ve besin değeri düşük yiyeceklerden kaçınılmalıdır.
- Düzenli ve sağlıklı yemek yeme alışkanlığı okul programlarına da girmelidir.
- Obezite oluşumunda tüketilen besinlerin kalori içeriği kadar yeme hızı da önemlidir. Yemek ne kadar hızlı yenirse, yemeğin bitmesinden önce gelişen doyumluk hissi de o kadar az olur. Bu nedenle yavaş yemek yemek ve iyi çiğnemek gereklidir.
- Şekerli ve gazlı içeceklerin tüketimi azaltılmalıdır.
- Arabaya binmek yerine yürünmeli veya bisiklete binilmelidir.,
- Hafta sonları ailecek spor yapma olanakları yaratılmalıdır.
- Yiyecek ödülü vermekten, sakız çiğnemekten kaçınılmalıdır.
- Tatlandırıcılar ve diyet ürünler fazla tüketilmemelidir.

- Okulda besin değeri olmayan gıdaların yenmesinin engellenmesi için gerektiğinde evden beslenme çantası hazırlanmalıdır (tavuk, peynir, iyi pişirilmiş yumurta ve taze meyve gibi).
- Obezite bir hastalıktır. Mutlaka kontrol ve tedavi edilmelidir.