



Dyt. FADİME
EMEL KARA



DIYET BAHÇESİ

Obezite Nedir?

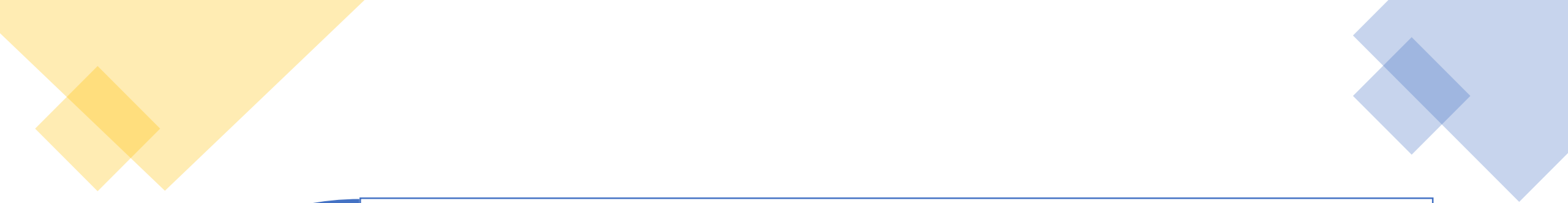
Fazla kilo ve obezite, sağlık için risk oluşturan anormal veya aşırı yağ birikimi olarak tanımlanır. 25'in üstündeki vücut kütle indeksi (VKİ) fazla kilolu, 30 üstü ise obez olarak kabul edilir.

Obezite, yetersiz beslenmenin bir ucudur ve bugün Sahra altı Afrika ve Asya dışındaki her bölgede düşük kilolu olandan çok daha fazla insan obezdir. Bir zamanlar sadece yüksek gelirli ülkelerde bir sorun olarak görölse de, günümüzde düşük ve orta gelirli ülkelerde, özellikle kentsel ortamlarda, fazla kilo ve obezite önemli ölçüde artmaktadır.

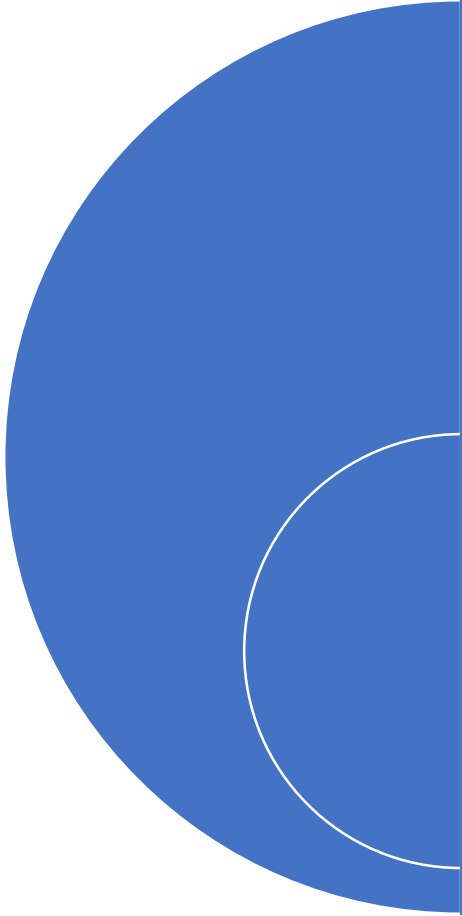
Obezite Ve Hastalıkların İlişkisi

- Obezite, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, kanser, astım, uyku bozuklukları, insülin direnci, karaciğer fonksiyon bozukluğu, böbrek fonksiyon bozukluğu ve infertilite gibi ilişkili komplikasyonları nedeniyle yaşam kalitesini etkileyen ciddi bir temel sağlık yükü olarak kabul görmektedir. Çok faktörlü karmaşık bir metabolik bozukluktur




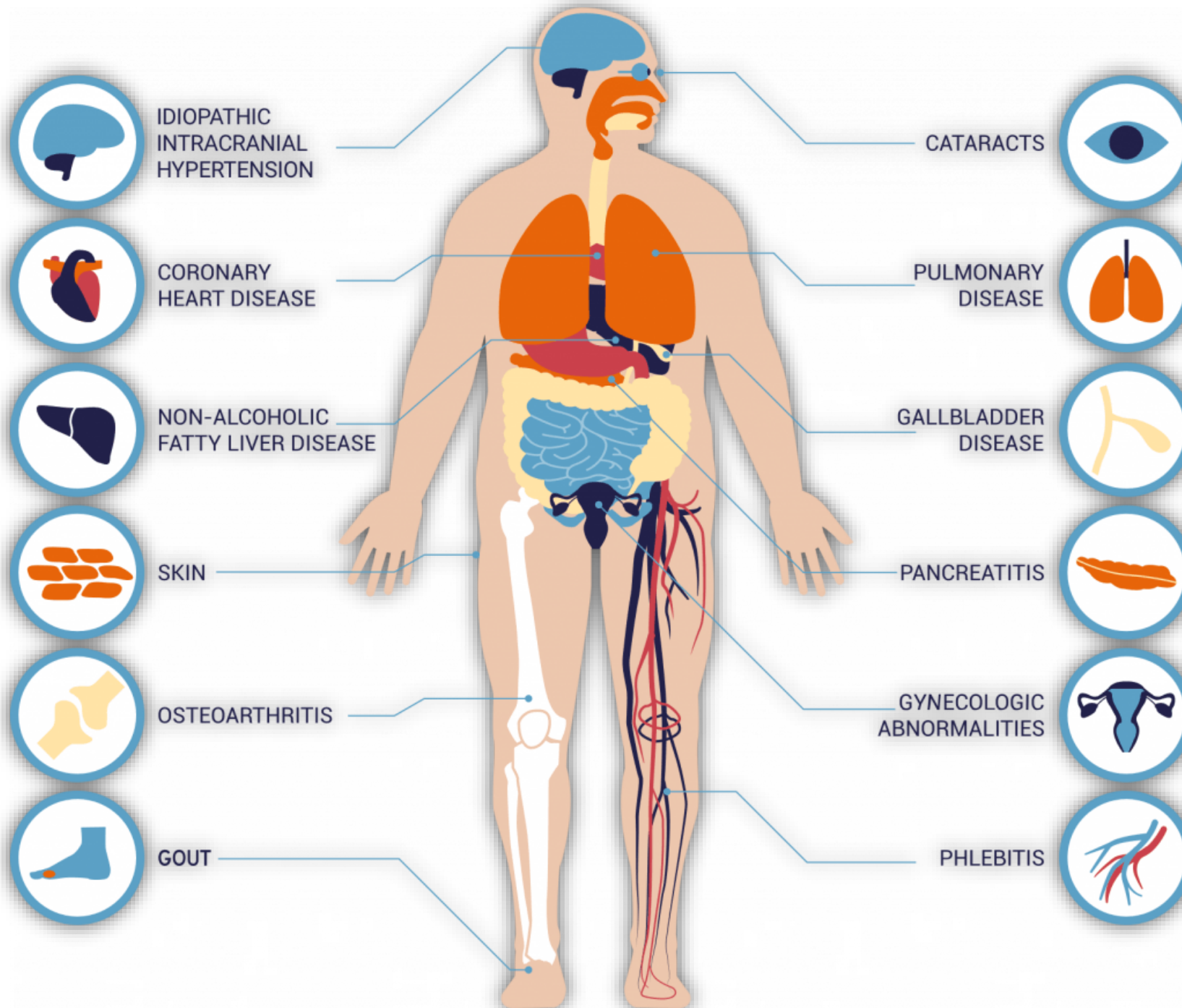


Obezite ayrıca endometriyal, meme, yumurtalık, prostat, karaciğer, safra kesesi, böbrek ve kolon gibi bazı kanserlerle de ilişkilidir.



Bu bulaşıcı olmayan hastalıkların riski, birey sadece hafif kilolu olsa bile vardır ve vücut kütle indeksi (BMI) büyüdükçe daha da artar.





Dünya çapında obezite, 1975'ten beri neredeyse üç katına çıktı.



Dünya nüfusunun çoğu fazla kilo ve obezitenin düşük vücut ağırlığından daha fazla insanı öldürdüğü ülkelerde yaşıyor. Yani tokluk, açlıktan daha fazla insan öldürüyor

2016 yılında 18 yaş ve üstü yetişkinlerin % 39'u fazla kiloluydu, % 13'ü ise obezdi.

Oksidatif Stres

- Obezite sebebiyle oluşan ve oksidatif strese katkıda bulunan faktörler arasında hiperleptinemi, hiperlipidemi, hiperglidemi, düşük antioksidan savunma, kronik inflamasyon, mitokondriyal disfonksiyon, vitamin ve mineral eksiklikleri ve postprandiyal reaktif oksijen türü üretimi yer alır.

- Oksidatif stres ise diyabet, hepatik ve renal disfonksiyon, kanser, astım, kısırlık, uyku bozuklukları, insülin direnci ve kardiyovasküler hastalıklar gibi fazla kiloya bağlı birçok hastalığın altında yatan sebeplerden biridir.



Kilonuzu Nasıl Korursunuz?

Fazla kilonun ve obezitenin ve ilişkili sağlık risklerinin önlenmesi için, obezitenin nedenine katkıda bulunan faktörleri anlamak gereklidir. Obezite belirleyicilerinin en güncel listesi:

- genetik faktörler,
- diyetle alım,
- fiziksel aktivite,
- çevresel ve sosyoekonomik faktörler,
- yeme bozuklukları
- toplumsal etkileri içerir.

Bağırsaklarda besinlerin emilimi sırasında toksik maddeler seçilerek atılırlar. Bağırsak sağlığının kötü olması durumunda ise normalde vücutta istenmeyen maddeler emilebilir.



Bağırsaklarındaki bakterilerin türü ve sayısı bağırsak sağlığını dolayısıyla da vücut sağlığını etkileyen en önemli etmenlerden biridir.



Kilo Vermek Mi Vücutu İyileştirmek Mi?

- Fazla kilo, sağlıklı olmayan beden ve ruh sağlığının bir sonucudur. Bu nedenle hedef öncelikle bedeni ve ruhu iyileştirmek olmalıdır. Beden iyileştiğinde zaten fazlalıklarını kendi atacaktır.
- İyileşen beden ve ruh, zaten fazla kilo alımınıza da engel olur.



TEŞEKKÜRLER