

Şişmanlık: Tanımı, Önlenmesi ve Tedavisi

*Türkân Ekinciler **

Giriş

Çevremize tenkitçi bir gözle baktığımızda çok sayıda şişman insanla karşılaşmaktayız. Şişmanlık çağımızın güzellik anlayışı ile bağdaşmadığından genç insanlar için bir üzüntü kaynağı olduğu kadar orta yaşını aşmış şahıslar için de arzu edilmeyen ve sağlığa çeşitli yönlerden olumsuz etkileri olan tehlikeli bir durumdur.

Tanımı ve tesbiti

Şişmanlık, vücutta yağ toplanması sonucu ağırlığın önemli derecede artması ile meydana gelir. Vücut ağırlığının arzu edilenden % 10 eksik veya fazlası normalin alt ve üst hudutlarını teşkil eder. % 15-25 fazlalık hafif % 25-50 fazlalık orta, ve % 50 den yukarı durumlar ağır şişmanlık olarak tanımlanır.

Şişmanlık ayrıca :

- Deri kalınlığının ölçülmesi,
- Deri altı yumuşak dokularının radyolojik usulle ölçülmesi,
- Vücuttaki toplam su miktarının ölçülmesi,
- Vücut özgül ağırlığının ölçülmesi ile de tayin edilebilir.

Fakat bu metodların yapılmalarının zorluğu ve normal standart değerlerinin bilinmemesi bunların pratik klinik metodlar arasına girebilmelerine imkân vermemektedir. Bu yüzden bugün şişmanlığın tayin ve tesbitinde yaşa ve cinse göre hazırlanmış boy ve ağırlık cetvelleri kullanılmaktadır (Tablo 1).

Etiyoloji

Çoğu şişmanlığın nedeni pozitif enerji dengesidir. Eğer kişi uzun süre harcadığından fazla kalori alırsa şişmanlar.

* Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Ev Ekonomisi Yüksek Okulu Beslenme ve Diyetetik Bölümünde Asistan.

TABLO 1
Boya Göre Arzu Edilen Ağırlıklar
(Ayakkabı ve elbise olmadan)

Boy Cm.	Ağırlık Kg.	
	Erkek	Kadın
147	-	44 ± 4
150	-	46 ± 4
152	53 ± 5	50 ± 4
158	56 ± 5	52 ± 4
163	60 ± 5	56 ± 5
168	65 ± 6	59 ± 5
173	69 ± 6	62 ± 5
178	72 ± 6	65 ± 5
183	76 ± 7	-
188	79 ± 7	-

Harcanan enerji miktarına etki eden faktörler:

a) Yaş: Yaş ilerledikçe bazal metabolizma ve genellikle fiziksel hareketler yavaşlar. Dolayısı ile enerjiye ihtiyaç azalır, alınan enerjide değişiklik olmazsa kişi zamanla şişmanlar.

b) Cins: Kadınların vücut yüzeyi erkeklerden daha küçük olduğu için kullandıkları enerji miktarı da azdır.

c) Fiziksel faaliyet: Yapılan her türlü fiziksel hareket belirli enerji harcamalarını gerektirir. Hareket adedi arttıkça ve hareketin şekli ağırlaştıkça harcanan enerji miktarı artar (Tablo 2).

TABLO 2
Çeşitli Faaliyetlerde Harcanan Kalori

Faaliyet	Saatte harcanan kalori
Yüzmek	553
Koşmak	490
Ata binmek	301
Dansetmek	266
Hızlı yürümek	260
Yer süpürmek	189
Bisiklet kullanmak	175
Yer silmek	84
Ütü yapmak	70
Bulaşık yıkamak	70
Patates soymak	42
Ayakta durmak	38
Oturmak	28
Yazı yazmak	28

Toplumlar ekonomik yönden geliştikçe çalışma için yapılan fiziksel hareketler azalmakta ve hafiflemektedir. Bu durumda harcanan enerji azalmakta, alınan enerji değişmediği sürece şişmanlık meydana gelmektedir. Araştırmalar, bilhassa gençlerde faal olmayanların daha şişman olduğunu göstermektedir.

d) Kişisel farklılıklar: Bu farklılığın başlıca nedeni bazal metabolizma hızı ile ilgilidir. Bazal metabolizma hızı endokrin sistemindeki farklılıkla artmışsa kişi fazla enerji harcar.

Fazla yemek yemeğe etki eden faktörler

a) Bazı araştırmalar birçok şişmanlığın aile modelini izlediğini belirtmektedirler. Normal ağırlıkta olan anne babadan doğan çocuklarda şişman olanların oranı % 8-9 iken anne veya babadan yalnız biri şişman olanlarda % 40 her ikisi de şişman olanlarda % 80 olarak bulunmuştur. Bu durumun genetik bir faktörden çok, fazla yeme ile ilgili olduğunu savunanlar vardır.

b) Pankreasın konjenital bozukluğunda, fazla miktarda insulin salgılanması lipogenezisi arttırmaktadır.

c) Diyetin genellikle yüksek kalori değeri taşıması alman kaloriyi artırır. Ayrıca diyet kalitesi yükseldikçe yenen miktar artar.

d) Yapılan bazı hareketlerin fazla enerji harcanmasına sebep olduğu düşünülerek fazla yenebilir.

e) Soğuk iklimlerde fazla yemeye karşı istek vardır.

f) Sosyo-ekonomik faktörler diyetin kalitesi ve kantitesi ile yakından ilgilidir (Tablo 3).

TABLO 3
Fazla Yemeye Etki Eden Faktörler

Kişinin Kendisi	Çevresel Faktörler	Ajanlar
Genetik, Konjenital bozukluk.	Diyetin özelliği, Ekzersizler, İklim özelliği, Sosyo - ekonomik, ve kültürel faktörler.	Hipotalamusta lezyon: a. Ameliyat b. Kimyasal Hormonlarda dengesizlik Ruhsal bozukluk

↓
Fazla Yeme

g) Hipotalamus açlık ve doyumluk durumunu kontrol eder. Hipotalamustaki lezyon bu kontrolün ortadan kalkmasına yol açar.

h) Ruhsal durumdaki bozukluk yemekle kendini tatmin etmek şeklinde görülebilir.

Şişmanlığın yol açtığı sağlık sorunları

Çeşitli araştırma sonuçları, vücutta fazla yağ toplanmasının sağlığa çeşitli yönlerden zararlı olduğunu göstermektedir. Bu zararlar şöyle sınıflandırılabilir:

1. Normal vücut fonksiyonunun değişmesi sonucu görülen bozukluklar:

Teneffüs güçlüğü, kalp-damar fonksiyon bozuklukları, kalp genişlemesi ve yetmezliği, hiper tansiyon ve karbonhidratları kullanma toleransının azalması.

2. Normal vücut fonksiyonunun değişmesi sonucu çeşitli hastalıkların ortaya çıkma riskinin artması (Tablo 4).

TABLO 4

Normal Ağırlıktan % 20 veya daha fazla şişman olan kimselerde şişmanlığın sebep olduğu hastalık artışları (Standard risk mortalitesi ile kıyaslama) standart risk mortalite oranı = % 100

Hastalık	Erkek	Kadın
Kalb hastalıkları	% 43	% 51
Beyin kanamaları	% 53	% 29
Malignant neoplasm	% 16	% 13
Diabet	% 133	% 83
Sindirim sistemi ile ilgili hastalıklar (karaciğer ve safra kesesi hastalıkları ve benzeri)	% 68	% 39

3. Hastalıkların iyileşmesinin engellenmesi, (kalp-damar, diabet, karaciğer ve safra kesesi hastalıklarından ölüm oranı şişmanlarda daha fazladır).

4. Menfi psikolojik reaksiyonlar (Bu bilhassa genç kızlarda sık raslanan bir durumdur.)

5. Yaşama süresinin kısılması (Mortalite araştırmalarından elde edilen verilere göre.)

Şişmanlığın önlenmesi

Araştırmalar, çocukken şişman olanların yetişkin oldukları zaman da şişman olduklarını göstermektedir. Bu bakımdan şişmanlıktan korunmada çocukların beslenmelerinin dikkatle izlenmesi gerekir. Okullarda beden eğitimine önem verip öğrencilere egzersizin ömürleri boyunca [devam edeceği benimsetilmelidir.

Çocukların ve gençlerin evlerde ve okullarda dengeli beslenme alışkanlığı kazanmaları için beslenme eğitimine önem verilmelidir.

Öğrenilmesi ve izlenmesi gereken husus alınan enerji ile harcanan enerjinin dengede tutulmasıdır.

Bu dengenin sağlanması için:

1. Yenilen yiyeceklerin kalori değerlerinin bilinmesi gerekir (Tablo 5).

2. Günlük faaliyet durumuna göre aşağı yukarı ne kadar enerji harcadığını tahmin etmek gerekir (Tablo 6).

Günlük harcanan ve alınan enerji konusunda bilinçli olunursa enerji dengesi sağlanmış olur. Bu dengenin sürekli olarak sağlanıp sağlanmadığını kontrol etmek için ayda bir defa tartılarak eğer herhangi bir tarafa sapma varsa düzeltilmesi gerekir.

Şişmanlığın tedavisi

Fazla miktardaki yağ dokusu enerji deposu olduğuna göre dışardan harcanandan daha az kalori alarak veya fiziksel aktiviteyi [arttırarak bu depoyu kullanmak mümkündür.

Teorik olarak 1 gr. vücut dokusunun kullanılması ile 5-7 kalori sağlanacağı düşünülmektedir. Şişman bir kişinin ayda 2 kilo vermesi istenirse günde 500 kalori az alması veya bu kadar kaloriyi sarfedecek hareketler yapması gerekir. Tablo 6 ya dikkat edilirse normal günlük faaliyetlerimizle bu fazla kaloriyi harcamamız mümkün değildir. Tablo 2 ye göre, 500 kaloriyi sarfetmek için ancak, günde 1 saat yüzmek veya 1 saat koşmak veya 2 saat dansetmek ve bu faaliyetlere, istenen kiloyu verene kadar devam etmek gerekir.

Görülüyor ki enerjiyi harcamak kolay değildir. Özellikle günümüzün şartları altında bu tür fiziksel faaliyetleri yapmak oldukça güçtür.

Faaliyetler muayyen bir sınırın üzerine yükseltilemeyeceğine göre seçilmesi gereken yol yiyeceklerle alınan kaloriyi azaltmaktır. Önemli olan, şişman şahsı fazla yeme alışkanlığından kurtarmak olduğuna göre bu yolun kaçınılmaz olduğu açıktır.

TABLO 5
En Çok Kullanılan Bazı Yiyeceklerin Kalori Değerleri

Yiyecekler	Ölçü	Kalori
1. Süt ve benzeri :		
Süt veya yoğurt	1 su bardağı	150-160
Peynir (beyaz)	2 kibrit kutusu	140-170
” (kaşar)	1 1/2 K. kutusu	160-170
2. Etler (kemiksiz)		
Tavuk, balık ve sakatat	1 porsiyon	240-250
Yumurta	1 adet	70-75
Kuru bakliyat	1 porsiyon	180-210
3. Sebzeler :		
Patates haşlama	1 adet	60-80
Yeşil ve sarı sebzeler	1 porsiyon	25-30
Diğerleri	1 porsiyon	45-50
4. Meyveler :		
Turunçgiller	1 adet	70-90
Diğerleri	1 porsiyon	70-110
Kavun, karpuz	1 ”	50-60
5. Tahıllar :		
Ekmek	1 orta dilim	115-125
Pirinç, makarna	1 porsiyon	185-220
Tahıl unu	1/2 yemek kaşığı	40-50
6. Şeker ve yağ :		
Şeker (toz)	1 yemek kaşığı	34-38
Şeker (kesme)	1 adet	12-16
Bal, reçel	1 yemek kaşığı	35-45
Tere yağı	1 ” ”	67-75
Yemeklik katı yağ	1 ” ”	70-80
Bitkisel sıvı yağ	1 ” ”	80-90
7. İçecekler :		
Kolalı içecekler	1 şişe	140-150
Bira	1 ” (350 lık)	140-150
Çay ve kahve	Şekersiz	0
8. Çerezler :		
Tuzlu badem, fındık, fıstık çekirdek içi	1/4 su bardağı	250-260
9. Şekerleme ve pastalar :		
Çikolata	1 kibrit kutusu	140-160
Pasta	1 porsiyon	350-360
Ağır tatlı	1 ”	400-500
Dondurma (sade sütlü)	1 ”	150-200

Not : 1. Etsiz sebze yemekleri için 1 porsiyon yemeğe ortalama 1 silme yemek kaşığı,
2. Etli yemeklere ise ½ silme yemek kaşığı yağ konmalı ve sağladığı kalori eklenmelidir.

TABLO 6
Yetişkin Kimselerin Günlük Enerji Harcamasına bir örnek

Yapılan Faaliyet	Erkek			Kadın		
	Süre Saat	Kal/dak.	Günlük toplam Kalori	Süre Saat	Kal/dak.	Günlük toplam Kalori
Uyku	8	1,1	528	8	1,0	480
Oturarak iş görme	6	1,5	540	6	1,1	420
Ayakta iş görme	6	2,5	900	6	1,5	540
Yürüme	2	3,0	360	2	2,5	300
Diğer işler	2	4,5	540	2	3,0	360
Toplam	24		2868	24		2100

Diyetin düzenlenmesi

Beslenmede esas olan, dengeli ve vücudun ihtiyacı kadar yemektir. Yeterli ve dengeli beslenebilmek için, günde; et, yumurta ve baklagiller gurubundan 2-2,5, Süt ve türevlerinden 1-2, Sebze ve meyvalardan 3-4 ekmek ve tahıl gurubundan 3-5 porsiyon yemek gerekir. Zayıflama diyeti uygulanırken bu gruplar dikkate alınmalıdır. Daha önce de belirtildiği gibi, zayıflama, ancak ihtiyaçtan az kalori tüketerek, yağların eritilmesi ile mümkün olmaktadır. Fakat önemli olan kişinin zayıflarken dengesiz beslenme yoluna gitmemesidir. Onun için zayıflama diyeti, gıda gruplarının gerektirdiği yiyecekleri oranlı şekilde almaya devam ederken, bilhassa tahıl ve şekerli yiyecekleri azaltarak fazlalıkları atacak şekilde yapılmalıdır.

Zayıflamak için uygulanması gereken diyetler; örnekleri ve bunları kullanarak zayıflamış şişman kişileri gösteren vaka çalışması ile birlikte Beslenme ve Diyet dergisinin ikinci sayısında geniş olarak anlatılacaktır.

KAYNAKLAR

1. Bogert, J. L., Briggs, G. M. and Colloway, D. H. Nutrition and Physical Fitness, W. B. Saunders Company, Philadelphia and London, 89, 1966.
2. Alfin-Slater, R. B.: Diet and Heart Disease. Journal of The American Dietetic Association, 54: 486, 1969.
3. Forbes, G. B.: Weight Loss During Fasting, Implications for the Obese, The American Journal of Clinical Nutrition, 23: 1212, 1970.
4. Wohl, M. G.: Goodhart, R. S.: Modern Nutrition in Health and Disease, Lea and Febiger, Philadelphia, 773, 1955.
5. Raum, L. J. Schumsky, D. A.: Relative Accuracy of Visual Assessment of Juvenile Obesity, Journal of The American Dietetic Association, 55: 459, 1969.
6. Kannel, W. B.: The Disease of Living, Nutrition Today, 6: 3, 2 1971.