

# Üç Nesil Kadınlarda Obezite ile Beden Algı Durumu ve Zayıflamaya Yönelik Uygulamalar

## Obesity, Body Image and Weight Loss Practices of Three Generation Women

Serap Demir<sup>1</sup>, Nilgün Karaağaoğlu<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara, Türkiye

### ÖZET

**Amaç:** Bu araştırma, üç nesil kadının obezite ile beden algı durumunun yanı sıra zayıflamaya yönelik uygulamalarını belirlemek amacıyla planlanmış ve yürütülmüştür. **Bireyler ve Yöntem:** Örneklem, Ankara'da ayrı evlerde yaşayan, gönüllü, yaşları 18-33 yıl arasında değişen 62 genç kadın ile onların anne (38-64 yaş) ve anneanneleri (56-91 yaş) alınmıştır. Bireylerin tanımlayıcı özellikleri (yaş, medeni durum, kiminle yaşadığı vb.), zayıflama diyeti türü-sıklığı ve diyet dışı uygulamaları (laksatif, zayıflama hapi, bitki çayları vb.) anket formuna kaydedilmiş, bazı antropometrik ölçümleri (vücut ağırlığı, boy uzunluğu, bel ve kalça çevresi uzunlukları) alınarak beden kütle indeksi (BKİ/kg/m<sup>2</sup>) ile bel/kalça oranları hesaplanmıştır. **Bulgular:** Araştırma kapsamına alınan anneannelerin %37.7'si, annelerin %50.0'si, kızların ise %54.8'i belirli dönemlerde zayıflama diyetleri uyguladıklarını belirtmişlerdir. Anneannelerin çoğunluğu (%56.5) bu diyetleri doktor, anne ve kızların çoğunluğu (%38.7 ve %38.2) ise gazete, dergi ve magazinden elde ettiklerini bildirmişlerdir ( $p>0.05$ ). Diyete başlama altı yaşının nesiller gençleştikçe düştüğü (sırasıyla 35, 23 ve 12 yıl) izlenmiştir. Zayıflamaya yönelik diyet dışı uygulamalar sorgulandığında, anneannelerin %75.0'i, annelerin %57.6'sı bitki çayları tükettiğini, kızların ise %33.3'ü laksatif kullandığını bildirmiştir. BKİ sınıflamasına göre, anneannelerin ve annelerin büyük çoğunluğunun (sırasıyla %31.1 ve %45.2) fazla kilolu, kızların ise (%72.6) normal grupta yer aldığı saptanmıştır ( $p<0.01$ ). BKİ değeri ile normal grupta yer alan anneannelerin %33.3'ü kendisini zayıf, %6.7'si fazla kilolu bulurken, annelerin %17.6'sı kendisini zayıf, %29.4'ü fazla kilolu olarak değerlendirmektedir. Kızlardan BKİ'ye göre normal grupta yer alanların %28.9'u kendisini fazla kilolu, %15.6'sı ise kendisini zayıf bulmaktadır. **Sonuç:** Nesiller arası obezite, beden algı durumu ve zayıflama uygulamalarının karşılaştırılması gelecekteki beslenme plan ve politikaların geliştirilmesinde önemli rol oynayabilir.

**Anahtar kelimeler:** Üç nesil kadın, obezite ve beden algısı, zayıflama uygulamaları

### ABSTRACT

**Aim:** This study was conducted to predict three generation of women's obesity status and their body image perception besides weight loss practices. **Subjects and Methods:** Sixty two women (18-33 years), their mothers (38-64 years) and grandmothers (56-91 years) who live in different houses in Ankara participated in this study. All participant's descriptive characteristics (age, marriage status, living with whom etc), practice frequency and type of slimming diet and other weight loss practices (the use of laxative agents, diet pills, herbal teas etc.) were determined by means of a self-administered questionnaire. By use of anthropometric measurements, body mass index (BMI) and waist-hip ratio were calculated by using the anthropometrical measurements (body weight, height, waist, hip circumferences) **Results:** Most of the grandmothers (37.7%), mothers (50.0%) and daughters (54.8%) were trying to lose weight by practicing slimming diets. While most of the grandmothers (56.5%) were getting the list from their doctor's; mothers and daughters (38.7%; 38.2%) used the lists from newspapers, journals and magazines ( $p>0.05$ ). Among the generation groups, it was observed that the lower age of starting diet practices was decreased (respectively 35; 23; 12 yrs) while generations were young. When the participants' weight loss practices were asked it was found that as most of the grandmothers and mothers were consuming herbal teas (respectively 75.0%; 57.6%), most of the daughters (33.3%) were using laxatives. According to the BMI classification it was stated that most of the grandmothers and mothers (31.2%; 45.2%) took part in the group of "overweight" and the girls (72.6%) took part in the group of "normal" ( $p<0.01$ ). As the grandmothers in normal group of BMI considered their current body shape to be under (33.3%) and over (6.7%) than their ideal weight, mothers in normal group of BMI considered themselves under (17.6%) and over weight (29.4%). In the classification of BMI, daughters took part in normal category, considered themselves as overweight (28.9%) and underweight (15.6%). **Conclusion:** The comparison of obesity status, body image perception and the determination of weight loss practices among generations could play an important role in the future programs of nutritional surveillance.

**Keywords:** Three generation women, obesity and body image, weight loss practices

### İletişim/Correspondence:

Araş. Gör. Serap Demir  
Hacettepe Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik  
Bölümü, D Blokları, 06100 Sımanpazarı, Ankara, Türkiye

E-posta: serap.demir@hacettepe.edu.tr

Geliş tarihi/Received: 08.02.2013

Kabul tarihi/Accepted: 01.04.2013

## GİRİŞ

Obezite birçok kronik hastalıkla (hipertansiyon, diyabet, kardiyovasküler hastalıklar gibi) ilişkilidir (1). Olası sağlık riskleri bilinmesine rağmen, obezite prevalansı gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde artmaktadır. Obezite, günümüzde küresel boyutta bir halk sağlığı sorunu olup Dünya Sağlık Örgütü (WHO) 2008 verilerine göre obezite tüm dünya nüfusunda 400 milyon iken, bu sayının 2015'te 700 milyona çıkabileceği tahmin edilmektedir (2). Ülkemizde de diğer dünya ülkelerinde olduğu gibi obezite görülme sıklığı gün geçtikçe artmaktadır. T.C Sağlık Bakanlığı, Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2010 ön çalışma raporu sonuçlarında Türkiye'de obezite sıklığının erkeklerde %20.5, kadınlarda %41.0 olduğu bildirilmektedir (3). Obezite, beden algısını olumsuz yönde etkileyen etmenlerdendir. Kadınların vücutlarını nasıl gördükleri ve bunun değerlendirmesi "beden algısı" kavramını önemli kılmaktadır. Dünya nüfusunun yaklaşık yarısını oluşturan kadınlar için fiziksel görünüme verilen önem, son yıllarda medya, toplum baskısı gibi birçok etmenin etkisiyle artmaktadır. Özellikle kadınlar için zayıflık, güzellik kavramı ile eşdeğer olarak gösterilmeye başlanmıştır (4). Beden algısının pozitif veya negatif olması bireylerin beslenme alışkanlıklarının, vücut ağırlık değişim ve kontrollerinin sağlanmasında etkilidir (5).

Birçok etmen nedeniyle kadınlarda beden algısı memnuniyetsizliğinin geliştiği, bunun da zayıflık ve yeme bozukluklarına neden olduğu bilinmektedir (6). Genç nüfusta oldukça yaygın olarak varlığı saptanan yeme bozukluklarının yaşlı nüfusta da görüldüğü bildirilmektedir. Adölesanlarda ve yetişkinlik döneminde gelişmeye başlayan bu klinik tablo orta yaş ve yaşlılık döneminde de benzerdir (7). Yaşlılık ve menopoz süreci ile paralel şekilde kadınların yemek yeme ve vücut ağırlıkları ile ilişkili endişeleri artmaktadır. Fiziksel olarak zayıf görünmenin daha genç görünmeyi sağladığı inancı, orta ve yaşlı kadınların da beslenme alışkanlıklarını etkilemektedir (8). Ülkemizde üç nesil kadının obezite ile beden algısı durumları, antropometrik ölçümleri, zayıflama diyeti ve diyet dışı uygulamalara yönelik yapılan çalışmalar

kısıtlıdır. Bu nedenle bu araştırma, nesillerarası obezite sıklığı, beden algısı ve zayıflamaya yönelik yapılan uygulamalardaki farklılıkları belirlemek amacıyla yapılmıştır.

## BİREYLER ve YÖNTEM

### Araştırma Planı

Bu araştırma 29.11.2010 - 10.09.2011 tarihleri arasında Ankara'da, ayrı evlerde yaşayan, rasgele seçilmiş, gönüllü, yaşları 18-33 arasında değişen 62 genç kadın ile onların anne (n=62) ve anneanneleri (n=61) (toplam 185 kadın) üzerinde gerçekleştirilmiştir. Anneannelerden bir birey çalışmanın yapıldığı tarihlerde şehir dışında bulunduğu için araştırmaya dahil edilememiştir.

Araştırma için 29.11.2010 tarih, B.30.2.HAC.0.70.00.01/431-3225 sayılı karar ile Hacettepe Üniversitesi Senato Etik Kurulu'ndan onay alınmıştır. Bireylere çalışma hakkında genel bilgi verildikten sonra, çalışmayı gönüllülük içerisinde kabul ettiklerine dair beyanları "Aydınlatılmış onam formu" ile alınmıştır. Formun araştırmacı tarafından imzalanmış bir nüshası da kendilerine teslim edilmiştir.

Araştırma kapsamına alınan bütün kadınların yüz yüze görüşme tekniği ile tanımlayıcı bilgileri, beden algı durumları ve zayıflamaya yönelik uygulamaları anket formuna kaydedilmiştir. Bireylere ilişkin bazı antropometrik ölçümler (vücut ağırlığı, boy uzunluğu, bel ve kalça çevresi) standartlara uygun alınarak bel/kalça oranı ve beden kütle indeksi (BKİ) değerleri hesaplanmıştır (2).

### İstatistiksel Analiz

Araştırma sonucunda elde edilen veriler, SPSS 16.00 Software paket programı kullanılarak değerlendirilmiştir. Veriler, özelliklerine göre, dağılım ve ortalama değerler verilerek tablolaştırılmış, Pearson Ki-kare testi ve tek yönlü varyans analizi (one-way ANOVA) ile değerlendirilmiştir.

## BULGULAR

Araştırma kapsamına alınan üç nesil kadınlarda yaş ortalaması, anneannelerde 70.6±7.8, annelerde 49.7±5.3 ve kızlarda 24.7±3.7 yıl bulunmuştur (p<0.01). Anneannelerin çoğunluğu okur-yazar (%31.2) ve ilkokul mezunu (%21.3), anneler ilkokul (%29.0), ortaokul (%32.3), lise mezunu (%27.4), kızların çoğunluğu lise (%46.8) ve lisans/yüksek lisans (%51.6) mezundur. Meslek durumları sorgulandığında, anneannelerin ve annelerin çoğunluğunun ev hanımı (sırasıyla %62.3 ve %43.6), kızların ise öğrenci (%40.3) olduğu öğrenilmiştir. Nesillerin çoğunluğunun evli olduğu (sırasıyla %57.4, %80.7 ve %50.0), anneannelerin ise %36.1'inin eşlerinin vefat ettiği saptanmıştır. Anneannelerin, annelerin ve kızların çoğunluğu aileleri ile birlikte evde (sırasıyla %77.1, %95.2 ve %67.7) yaşamaktadır.

Bireylerin hastalıklar nedeniyle uyguladıkları diyetleri dışında özellikle uyguladıkları zayıflama diyetleri sorgulanmıştır (Tablo 1). Buna göre anneannelerin %37.7'inin, annelerin %50.0'sinin, kızların ise %54.8'inin zayıflama

diyeti uyguladıkları öğrenilmiştir. Nesiller gençleştikçe bireylerin zayıflama diyeti uygulama oranı artmıştır (p>0.05). Bireylerin zayıflama diyetlerini edindikleri yerler sorgulandığında anneannelerin çoğunluğunun (%56.5) doktordan, anne ve kızların çoğunluğunun (%38.7 ve %38.2) ise gazete, dergi ve magazinden edindikleri zayıflama diyetlerini uyguladıkları öğrenilmiştir. Bireylerin uyguladıkları zayıflama diyetlerinin türü sorgulandığında ise, anneanne ve annelerin çoğunluğunun (%47.8 ve %48.4) yeterli ve dengeli beslenme uyguladığı, kızların çoğunluğunun (%47.1) ise enerji kısıtlamalı diyetleri tercih ettikleri belirlenmiştir.

Üç nesil kadının zayıflama diyeti uygulama sıklığı sorgulandığında, anneannelerin %34.8'inin 6 ayda bir kez, %30.4'ünün ise 3 ayda bir kez olmak üzere zayıflama diyetlerini tekrarladıkları öğrenilmiştir. Annelerin %32.3'ü ayda 1-2, %29.0'u 6 ayda bir kez olmak üzere, kızların ise %35.3'ünün 6 ayda bir, %23.5'inin ise ayda 1-2 defa olmak üzere zayıflama diyetlerini uyguladıkları belirlenmiştir (Tablo 1).

**Tablo 1.** Üç nesil kadının zayıflama diyeti uygulama durumu, diyetin elde edildiği yer, diyetin türü ve uygulama sıklığına ilişkin bulgular

	Nesil						p
	Anneanne		Anne		Kız		
	n	%	n	%	n	%	
<b>Zayıflama diyeti uygulama durumu</b>							
Uygulamıyor	38	62.3	31	50.0	28	45.2	0.147
Uyguluyor	23	37.7	31	50.0	34	54.8	
<b>Zayıflama diyetinin edinildiği yer*</b>							
Doktor	13	56.5	10	32.3	3	8.8	
Diyetisyen	4	17.4	8	25.8	9	26.5	
Yazılı basın	4	17.4	12	38.7	13	38.2	
TV, radyo	3	13.0	5	16.1	7	20.6	
İnternet	4	17.4	2	6.5	9	26.5	
Diğer	1	4.4	4	12.9	4	11.8	
<b>Zayıflama diyet türü</b>							
Düşük enerji	6	26.1	9	29.0	16	47.1	
Yüksek protein	-	-	1	3.2	2	5.9	
Şok-detoks	2	8.7	1	3.2	1	2.9	
Yeterli-dengeli	11	47.8	15	48.4	9	26.5	
Düşük CHO	4	17.4	5	16.2	4	11.8	
Çok düşük enerji	-	-	-	-	2	5.8	
<b>Uygulama sıklığı</b>							
Haftada 1-2	-	-	1	3.2	5	14.7	
Ayda 1-2	5	21.7	10	32.3	8	23.5	
6 ayda 1	8	34.8	9	29.0	12	35.3	
2-3 ayda 1	7	30.4	6	19.4	6	17.7	
≥ 2 yıl	2	8.7	4	12.9	3	8.8	
Tekrarlanmıyor	1	4.4	1	3.2	-	-	

\*Bireylere birden fazla seçme şansı sunulmuştur.

Bireylerin zayıflama diyetine başlama yaşlarının, anneannelerde  $61.0 \pm 25.5$ , annelerde  $40.9 \pm 17.4$ , kızlarda  $21.4 \pm 9.0$  yıl olduğu belirlenmiştir ( $p < 0.001$ ). Nesil gruplarının zayıflama diyetine ilk

başladıkları yaş sınırının, en küçük değerinin 12 yıl ile kızlarda olduğu, bunu 23 yıl ile annelerin, 35 yıl ile de anneannelerin izlediği görülmüştür (Tablo 2).

**Tablo 2.** Üç nesil kadının zayıflama diyetine başladıkları yaş ortalamaları

Nesil	İlk zayıflama diyeti uygulama yaşı (yıl)						p
	n	Ortalama	S	Medyan	En alt	En üst	
Anneanne	61	61.0	25.5	61	35	86	0.0001
Anne	62	40.9	17.4	41	23	58	
Kız	62	21.4	9.0	21	12	30	

Araştırma kapsamına alınan bireylerin zayıflamaya yönelik diyet dışı uygulamalarına göre dağılımları Tablo 3'te verilmiştir. Nesiller arasında istatistiksel olarak önemli bir fark

bulunmamakla ( $p > 0.05$ ) birlikte, anneannelerin %39.3'ünün, annelerin %53.2'sinin, kızların ise %43.6'sının zayıflamaya yönelik diyet dışı bir uygulama yaptıkları öğrenilmiştir.

**Tablo 3.** Üç nesil kadının zayıflamaya yönelik diyet dışı uygulama yapma durumları

	Nesil						p
	Anneanne		Anne		Kız		
	n	%	n	%	n	%	
<b>Diyet dışı uygulamaları</b>							0.284
Hayır, uygulamadı	37	60.7	29	46.8	35	56.5	
Evet, uyguladı	24	39.3	33	53.2	27	43.5	
<b>Diyet dışı uygulama türü*</b>							
Laksatif	1	4.2	1	3.0	9	33.3	
Zayıflama hapları	2	8.3	4	12.1	5	18.5	
Bitki çayları	18	75.0	19	57.6	9	33.3	
Lahana çorbası	4	16.7	10	30.3	4	14.8	
Akupunktur	3	12.5	2	6.1	6	22.2	
Diğer	-	-	6	18.2	1	3.7	

\*Bireylere birden fazla seçme seçenek seçme şansı sunulmuştur.

Annelerin diyet dışı zayıflama yöntemlerine, diğer nesillere göre daha yüksek oranla başvurdukları görülmektedir. Zayıflamaya yönelik uygulama yapanların, yaptıkları uygulama türü sorgulandığında, anneannelerin %75.0'inin, annelerin %57.6'sının bitki çayları yardımıyla zayıflamaya çalıştığı, kızların %33.3'ünün laksatif kullandığı, %33.3'ünün bitki çayları ve %22.2'sinin ise akupunktur yöntemini kullandığı belirlenmiştir.

Üç nesil kadının Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) belirlemiş olduğu standartlar doğrultusunda BKİ, bel/kalça oranı, bel çevresi sınıflamasına göre dağılımları Tablo 4'te verilmiştir. BKİ sınıflamasına göre anneannelerin ve annelerin büyük çoğunluğu (sırasıyla %31.2 ve %45.2)

“fazla kilolu” grupta yer alırken kızların büyük çoğunluğu (%72.6) “normal” grupta yer almaktadır ( $p < 0.01$ ). Nesillerin bel/kalça oranı sınıflandırmasına göre dağılımları incelendiğinde, kronik hastalık riski düşük olarak kabul edilen  $< 0.85$  grubunda bulunanların oranının nesiller gençleştikçe yükseldiği (anneannelerde %52.5, annelerde %66.2 ve kızlarda %83.9) görülmektedir ( $p < 0.01$ ). Benzer şekilde nesillerin bel çevresi ölçümlerine göre sınıflandırılması incelendiğinde, anneannelerin (%57.4) ve annelerin (%54.8) çoğunluğu yüksek risk grubunda ( $\geq 88$  cm) yer alırken, kızların çoğunluğu (%75.8) kronik hastalık için risk taşımayan ( $< 80$  cm) grupta yer almıştır ( $p < 0.01$ ).

**Tablo 4.** Üç nesil kadının BKİ sınıflamaları, bel/kalça oranı, bel çevresi sınıflandırmasına göre dağılımları

Sınıflama	Anneanne		Anne		Kız		P
	n	%	n	%	n	%	
<b>BKİ (kg/m<sup>2</sup>)</b>							
Zayıf	2	3.3	-	-	4	6.5	
Normal	15	24.6	17	27.4	45	72.6	
Fazla kilolu	19	31.2	28	45.2	10	16.1	<b>0.0001</b>
Şişman I. derece	16	26.2	8	12.9	3	4.8	
Şişman II. derece	8	13.1	8	12.9	-	-	
Şişman III. derece	1	1.6	1	1.6	-	-	
<b>Bel/kalça</b>							
<0.85	32	52.5	41	66.2	52	83.9	
≥0.85	29	47.5	21	33.8	10	16.1	<b>0.001</b>
<b>Bel (cm)</b>							
<80	19	31.1	23	37.1	47	75.8	
80-88	7	11.5	5	8.1	8	12.9	<b>0.0001</b>
≥88	35	57.4	34	54.8	7	11.3	

Nesillerin vücut ağırlıklarını nasıl değerlendirdikleri sorgulanmış ve beden algı durumları ile gerçek BKİ değerlerinin ilişkisi Tablo 5'te verilmiştir. Mevcut BKİ değeri ile normal grupta yer alan anneannelerin %33.3'ü kendisini zayıf, %6.7'si fazla kilolu bulurken, annelerin %17.6'sı kendisini zayıf, %29.4'ü fazla kilolu olarak değerlendirmektedir. Kızlardan

BKİ'ye göre normal grupta yer alanların %28.9'u kendisini fazla kilolu, %15.6'sı ise kendisini zayıf bulmaktadır. Mevcut BKİ'ye göre toplu/hafif şişman olan anneannelerin ve annelerin büyük çoğunluğu (sırasıyla %22.7 ve %24.4) kendilerini normal olarak bulurken, kızların büyük çoğunluğu kendilerinin olduğu vücut ağırlığına en yakın grubu seçerek kendilerini fazla kilolu bulmuştur.

**Tablo 5.** Üç nesil kadının beden algı durumu ve BKİ'ye göre dağılımları

		BKİ sınıflaması						p	
		Zayıf		Normal		Toplu, hafif şişman			
		n	%	n	%	n	%		
Vücut algı durumu	Anneanne	Zayıf	1	50.0	5	33.3	5	11.4	0.001
		Normal	1	50.0	9	60.0	10	22.7	
		Fazla kilolu	-	-	1	6.7	29	65.9	
	Anne	Zayıf	-	-	3	17.6	1	2.2	0.01
		Normal	-	-	9	52.9	11	24.4	
		Fazla kilolu	-	-	5	29.5	33	73.4	
	Kız	Zayıf	1	25.0	7	15.6	-	-	0.01
		Normal	3	75.0	25	55.6	1	7.7	
		Fazla kilolu	-	-	13	28.8	12	92.3	

## TARTIŞMA

Yaş ilerledikçe bacak ve kalça çevresindeki yağ kütlesi gövde ve bel çevresinde yoğunlaşmaktadır. Var olan yağ kütlesi yaşlanma sürecinde artmaktadır. Artan yağ dokusu ile birlikte kronik hastalıkların oranı artmaktadır. Kadınlar yaşlılık süreciyle birlikte vücutlarında gördükleri bu değişimi endişe haline getirmekte ve yeme davranışı bozuklukları geliştirebilmektedir (9). Yaşlı kadınlar genç kadınlar kadar olmasa da, zayıflık ve güzellik alanındaki sosyal

baskıdan etkilenmekte ve beden imajlarını önemsemektedirler (10). Bu süreçte diyet uygulama, egzersiz gibi bilinçli uygulamaların yanı sıra, laksatif, diüretik, sigara ve uygunsuz/gereksiz/hatalı besin suplemanları kullanımı gibi sağlıksız uygulamalar da yapılabilmektedir (11).

Özmen ve arkadaşlarının (12) lise öğrencilerinin yeme davranışları ve beden ağırlıklarını denetleme davranışlarını saptamaya yönelik



yaptıkları çalışmada, diyet durumu sorgulanan kız öğrencilerin önemli ( $p<0.05$ ) düzeyde daha fazla diyet yaptıkları saptanmıştır. Bu sonuçlar, Rodriquez (13), Ercan ve arkadaşlarının (14) yaptığı çalışma sonuçları ile benzer bulunmuştur. Bu çalışmada, anneannelerin %37.7'sinin, annelerin %50.0'sinin, kızların ise %54.8'inin zayıflama diyeti uyguladığı öğrenilmiştir. Nesiller gençleştikçe bireylerin zayıflama diyeti uygulama oranının arttığı görülmektedir ( $p<0.05$ ). Beden algısına verilen önem nesiller gençleştikçe artmıştır.

Beslenmenin her geçen gün önem kazanması, görsel ve sosyal medyada, beslenme ile ilgili haberlerin yaygınlaşmasına neden olmakta, mucize arayışı içinde olan bireylerin bilimsel önerileri seçebilmeleri güçleşmektedir. En doğru kaynak, her konu için o konunun uzmanı olan bireyler olacaktır. Beslenme için en doğru kaynak bu alanda lisans eğitimi almış beslenme uzmanlarıdır (15). Hasipek ve Örmeci'nin (16) Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi idari kadrosunda çalışan evli kadınların beslenme bilgi düzeyleri ile yiyecek hazırlama, pişirme uygulamalarını saptamak amacı ile yaptıkları bir çalışmada, kadınların %40.0'nin radyo ve televizyondan, %36.6'sının ise gazete ve dergilerden beslenme-diyet konusunda bilgilendikleri saptanmıştır. Okuy ve arkadaşlarının (17) doğurganlık çağındaki kadınlarda şişmanlık prevalansı ve risk etmenleri üzerine yaptığı çalışmada, bireylerin %84.7 ( $n=50$ ) gibi büyük çoğunluğunun diyetlerini sağlık personeli dışında bir kaynaktan elde ettikleri öğrenilmiştir. Kılıç ve arkadaşlarının (18) çalışmasında üç nesil kadının beslenme bilgilerini edindikleri yerlere göre dağılımları incelendiğinde, kızların %57.0'si öğretmen-doktor-uzman, annelerin ve anneannelerin sırasıyla %40.8 ve %38.0'i ailelerinden, %33.8 ve %27.6'si radyo vb. yerlerden öğrendiklerini ifade etmişlerdir. Bu çalışmada ise, anneannelerin çoğunluğu (%56.5) doktor, anne ve kızların çoğunluğu (%38.7 ve %38.2) gazete, dergi ve magazinden edindikleri zayıflama diyetleri uyguladıklarını bildirmişlerdir (Tablo 1) ( $p>0.05$ ). Diğer çalışma sonuçları ile bu çalışmanın sonuçları benzerlik göstermekte olup, diyetin elde edilme kaynağı birçoğu için "diyetisyen" olmamıştır.

Bireylerin uyguladıkları zayıflama diyetlerinin türü sorgulandığında, anneanneler ve annelerin büyük çoğunluğunun (%47.8 ve %48.4) zayıflamak için yeterli ve dengeli beslenmeye çalıştıkları öğrenilmiştir ( $p>0.05$ ). Ancak kızlardan 16'sının (%47.1) günümüz adölesanları arasında uygulanması yaygın olan "düşük enerjili", ikisinin "çok düşük enerjili", ikisinin ise "yüksek proteinli" diyet uyguladıkları öğrenilmiştir. Kızların, normal beslenme alışkanlıklarının dışına çıkarak, genel olarak aldıkları enerjiyi azaltma yoluna gitmekte oldukları izlenmektedir. Adolesan dönemdeki kızların vücut ağırlıkları ile yakından ilgilendikleri ve bu dönemde bireylerin değişen duyu durumlarının yeme davranışları üzerinde etkili olduğu ve bu durumların bireylerin yeme davranışlarını olumsuz etkilediği Özgen ve arkadaşlarının (19) çalışmasında da gösterilmiştir.

Bireylerin eğitim düzeyi ve düzenli diyet uygulama alışkanlığı vücut ağırlığını kontrol altına almada önemli bir etmendir. Bireylerin diyet uygulama alışkanlıklarının değerlendirildiği bir çalışmada, düzenli olarak diyet uygulama oranının çalışan kadınlarda (%3.9), ev hanımlarından (%1.3) daha yüksek olduğu gösterilmiştir (20). Bu çalışmada, üç nesil kadının zayıflama diyeti uygulama sıklıkları incelendiğinde, anneannelerin %34.7'sinin 6 ayda bir, %30.4'ünün ise 3 ayda bir kez olmak üzere zayıflama diyetlerini tekrarladıkları görülmüştür. Annelerin %32.3'ü ayda 1-2, %29.0'u ise 6 ayda bir kez olmak üzere, kızların ise %35.3'ü 6 ayda bir, %23.5'i ise ayda 1-2 kez olmak üzere zayıflama diyetlerini uygulamaktadırlar (Tablo 1) ( $p>0.05$ ).

Nesiller gençleştikçe, kadınların beden algı durumu ve vücut ağırlığı kontrolü önem kazanmaktadır. Bireylerin beslenme bilgi düzeylerinin artması ve görsel medyanın gösterdiği kadın figürünün arzulanması, yeni nesillerde vücut ağırlığı ve kontrolünü bir takıntı haline getirebilmektedir (21). Bu çalışmada, zayıflama diyetine başlama yaşlarının anneannelerde  $61.0\pm 25.5$ , annelerde  $40.9\pm 17.4$  ve kızlarda  $21.4\pm 9.0$  yıl olduğu ve aradaki farkların istatistiksel olarak önemli ( $p<0.05$ ) olduğu, nesiller gençleştikçe zayıflama diyetine başlama yaşı alt sınırının düştüğü (sırasıyla 35, 23 ve 12 yıl) izlenmektedir.

Geleneksel tıp, en yalın tanımıyla, toplumdaki pek çok kişinin az çok ilgilendiği ve fikir sahibi olduğu uygulamalar bütünüdür. Alışkanlıklar, deneyimler ve pratikler nedeniyle de geleneksel bilgiye dayanmaktadır. Tedavi amacıyla kullanılan ürünlerin hemen hepsi, toplumsal tecrübe yoluyla edinilmekte ve nesilden nesile aktarılmaktadır (22). Geleneksel yöntemler olarak da bilinen bitki çayı, lahana çorbası kullanımı gibi uygulamalar, günümüz medyasının da ilgisini çekmekte ve kullanımı yaygınlaşmaktadır. Bülbül ve arkadaşlarının (23) yapmış olduğu çalışmada, zayıflama amaçlı bitkisel çay kullanım oranının kadınlarda %24.7 olduğu gösterilmiştir. Zayıflama hapları, laksatif kullanımı, bitki çayları, lahana çorbası, akupunktur diyet dışı zayıflamaya yönelik uygulamalardandır. Kaplan'ın (22) geleneksel tıp ve nesiller arasındaki aktarımını belirlemek amacıyla yaptığı çalışmada, üçüncü nesil kadınların daha çok vitaminler gibi besin takviyeleri veya ilaçlara yöneldiği, ilk iki nesilde ise doğal meyve ve sebzelerle beslenme alışkanlığının sürdürülmeye çalışıldığı belirlenmiştir. Bu çalışmada, annelerin diyet dışı zayıflama yöntemlerine diğer nesillere oranla daha sık başvurdukları görülmektedir. Zayıflamaya yönelik uygulama yapanların, yaptıkları uygulama türü sorgulandığında anneannelerin %75.0'inin, annelerin %57.6'sının bitki çayları yardımıyla zayıflamaya çalıştığı, kızların %33.3'ünün laksatifler, %33.3'ünün bitki çayları ve %22.2'sinin akupunktur yöntemine başvurduğu öğrenilmiştir. Anneanneler daha çok bitkisel içerikli yöntemler uygularken, nesiller gençleştikçe ilaç ve akupunktur gibi alternatif yöntemlere ilginin arttığı görülmektedir.

Her kadın sahip olduğu yaş, cinsiyet gibi karakteristik özellikleriyle bir vücut şekline sahiptir. Ancak kadınların birçoğunun, koşullar ne olursa olsun kendi vücutlarını beğenmedikleri bir gerçektir (24). Bu araştırmada, hesaplanan BKİ değerleri WHO Referansları (25) göz önünde bulundurularak hesaplanmıştır. Büyümenin değerlendirilmesi, yağsız vücut dokusu ve yağ dokusu miktarının yanı sıra, vücut yağ dağılımının bir göstergesi olması nedeniyle antropometrik ölçümler, bireyin beslenme durumu ve beden yapısının objektif değerlendirilmesinde büyük önem taşımaktadır (26). Martorell ve

arkadaşlarının (27) iki neslin antropometrik ölçümlerini kıyasladıkları çalışmada, batılı diyetlerin yaygınlaşması, geleneksel yiyeceklerin önemini kaybetmesi ile yeni neslin vücut ağırlıkları, dolayısıyla da BKİ'lerinin arttığı gösterilmiştir. Kılıç'ın (18) araştırmasında, üç nesil kıyaslanırken, anne ve anneannelerin BKİ değerlerinin birbirine yakın olduğunu belirlemiştir. Sonuçlar, bu çalışma sonuçları ile benzerlik göstermektedir. TNSA-2008 (28) verilerine göre yetişkin kadınların BKİ ortalama değerleri 26.7 kg/m<sup>2</sup> olup, BKİ değerleri 30≤ olan kadınların oranı yüksektir. Bu çalışmada ise nesillerin ortalama BKİ değerleri anneanneler için 28.4±5.8, anneler için 28.4±5.5, kızlar için ise 22.8±3.5 kg/m<sup>2</sup>'dir. Kızların BKİ değerleri ortalamaları diğer nesillere göre istatistiksel olarak önemli düzeyde düşüktür (p<0.05). Anneannelerin ve annelerin çoğunluğu "fazla kilolu" sınıflamasında iken kızların büyük çoğunluğu "normal" sınıflandırmasında yer almaktadır (p<0.05). Nesiller gençleştikçe bireylerin BKİ değerleri "normal" sınırına yaklaşmaktadır. Anneannelerin ve annelerin büyük çoğunluğu (sırasıyla %31.2 ve %45.2) "fazla kilolu" grupta yer alırken kızların büyük çoğunluğu (%72.6) "normal" grupta yer almaktadır (p<0.01).

Bel-kalça oranlarının belirlendiği 19 Avrupa ülkesinin dahil edildiği WHO MONICA Projesi'nde (29) yaşları 35-64 arasında değişen orta yaş kadınların bel/kalça oranları ortalamalarının 0.76 ile 0.84 arasında değiştiği saptanmıştır. Aynı çalışmada, 25-34 yaş bireylerin bel/kalça oranları kadınlarda 0.74 ile 0.82 arasında değişmekte olup, ülkeler arasında bu ortalamalar farklılık göstermektedir. Bu çalışmada ise, anneannelerin bel/kalça çevresi oranları 0.84, annelerde 0.81, kızlarda 0.75 olarak hesaplanmıştır. Nesiller gençleştikçe bel/kalça oranı değeri düşmektedir.

Bel çevresi ölçümleri bu araştırmada, anneanneler için 91.9±24.3, annelerde 88.4±21.0, kızlarda ise 72.6±14.8 cm olarak bulunmuştur. Nesillerin bel çevresi ölçümlerine göre, anneannelerin (%57.4) ve annelerin (%54.8) çoğunluğu yüksek risk grubunda (≥88 cm) yer alırken, kızların (%75.8) çoğunluğu kronik hastalık için risk taşımayan (<80 cm) grupta yer almıştır (p<0.01). Sonuçları benzer

olmakla birlikte, Bigaard ve arkadaşları (30) yaşları 50-65 arası değişen orta-yaş kadınların bel çevreleri ölçümleri medyanının 80 cm olduğunu (55-143 cm) belirlemiştir. NHANES III (31) sonuçlarına göre ise yetişkin Amerikalıların bel çevresi ölçümleri orta yaş kadınlarda 86.6-90.3 cm arasında değişmektedir.

Beden imajı, bireyin kendi bedeni hakkında sahip olduğu duygular olarak tanımlanmaktadır. Bireyin fiziksel görünümüne ilişkin tanımlama ve değerlendirme biçimi, diğer özelliklerinden daha önce oluşmaktadır. Kendi bedenini kabulünü sağlamanın amacı, beden biçimi ne olursa olsun bireyin kendi bedenine karşı gerçekçi bir bakış açısı geliştirmesini ve bununla mutlu olmasını sağlamaktır. Bu gelişim görevi ile ilgili en yoğun sorunlar ergenlik döneminde yaşanmaktadır (32). Beden imajındaki olumsuzluk, benlik saygısında azalmaya neden olabilmektedir. Beden imajı olumsuz olan genç kadınların aşırı diyet uyguladıkları ve anoreksiya nevroza belirtileri gösterdikleri bilinmektedir (33). Genç kadınların yanı sıra aynı klinik belirtilerin orta yaşlı ve yaşlı kadınlarda da görüldüğü bilinmektedir (8). Bu araştırma sonuçlarına göre, BKİ değeri ile normal grupta yer alan anneannelerin %33.3'ü kendisini zayıf, %6.7'si fazla kilolu bulurken, annelerin %17.6'sı kendisini zayıf, %29.4'ü fazla kilolu olarak değerlendirmektedir. Kızlardan normal grupta yer alanların %28.9'u kendisini fazla kilolu, %15.6'sı ise kendisini zayıf bulmaktadır. Bu çalışmada anneler ve kızlardan normal BKİ'ye sahip olanların kendilerini fazla kilolu bulma oranları anneannelerden yüksek bulunmuştur. Bu sonuç, bireylerin mevcut vücut algılarının negatif olduğu yönünde yorumlanabilir. McKinley (34), 151 lisans düzeyinde eğitilmiş kadın ve onların orta yaş annelerinin dahil edildiği çalışmada, annelerin kızlarına kıyasla kendi vücutlarını daha az inceledikleri ve vücutlarından daha az memnun oldukları belirtilmiştir. Bu çalışmada, BKİ'ye göre normal olan bireylerden kendilerini fazla kilolu görenlerin oranı nesiller yaşlandıkça azalmaktadır (genç kızlar %28.9, anneler %29.4, anneanneler %6.7). Genç nesillerin vücut algı durumları anneannelere göre negatif olarak yorumlanabilmektedir. BKİ'ye göre "toplu/hafif şişman" olan anneannelerin ve annelerin büyük

çoğunluğu (sırasıyla %22.7 ve %24.4) kendilerini "normal" olarak bulurken, kızların büyük çoğunluğu (%92.3) kendilerinin olduğu vücut ağırlığına en yakın grubu seçerek kendilerini fazla kilolu bulmuştur. Beden algısı her yaş kadın için önemlidir. Yaş ilerledikçe kadınlar bu konuya gençler kadar önem göstermiyor olsalar da, temelde kadınların beden algıları mevcut ağırlıklarına göre gerçekleri yansıtmamaktadır.

*Çıkar çatışması/Conflict of interest: Yazarlar ya da yazı ile ilgili bildirilen herhangi bir çıkar çatışması yoktur.*

## KAYNAKLAR

1. Baumgartner RN, Heymsfield SB, Roche AF. Human body composition and the epidemiology of chronic disease. *Obes Res* 1995;3:73-95.
2. Branca F, Nikogosian H, Lobstein T. The Challenge of Obesity in The WHO European Region and The Strategies For Response. 1st ed. Denmark; 2007.
3. T.C. Sağlık Bakanlığı, Türk Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı. Erişim: <http://www.beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=40>. Erişim tarihi: 04.02.2013
4. Tsihliia G. Fat Matters: From Sociology to Science. In: *Female form in the media: Body image and obesity*. 2nd ed. M&K Publishing; 2010. p.5-11.
5. Rand CSW, Resnick JL. The 'Good Enough' body size as judged by people of varying age and weight. *Obes Res* 2000;8:309-316.
6. Slevic JH, Tiggemann M. Predictors of body dissatisfaction and disordered eating in middle-aged women. *Clin Psychol Rev* 2011;31:515-524.
7. Mousa TY, Mashal RH, Al-Domi HA, Jibril MA. Body image dissatisfaction among adolescent schoolgirls in Jordan. *Body Image* 2010;7:46-50.
8. Hetherington MM, Burnett L. Ageing and pursuit of slimness: dietary restraint and weight satisfaction in elderly women. *Br J Clin Psychol* 2012;33:391-400.
9. Pruis TA, Janowsky JS. Assessment of body image in younger and older women. *Gen Physiol Biophys* 2010;137:225-238.
10. Mangweth-Matzek B, Rupp CI, Hausmann A, Assmayr K, Mariacher E, Kemmler G, Whitworth AB, Biebl W. Never too old for eating disorders or body dissatisfaction: A community study of elderly women. *Int J Eat Disord* 2006;39:583-586.
11. Gosselink CA, Cox DL, McClure SJ, De Jong ML. Ravishing or ravaged: women's relationships with women in the context of aging and Western beauty culture. *Int J Aging Hum Dev* 2008;66:307-327.
12. Özmen D, Çetinkaya AÇ, Ergin D, Şen N, Erbay PD. Lise öğrencilerinin yeme davranışları ve beden ağırlığını denetleme davranışları. *Koruyucu Hekimlik Bülteni* 2007;6:98-105.
13. Rodriguez A, Novalbos JP, Martinez JM, Ruiz MA, Fernandez JR, Jimenez, D. Eating disorders and altered eating behaviors in adolescents of normal weight in a Spanish City. *J Adolesc Health* 2001;28:338-435
14. Ercan O, Alikasıfoğlu M, Erginöz E, Kaymak AD, Birol Hİ, Aktuğlu Ç. İstanbul lise gençlerinde riskli



- davranışların sıklığı ve cinsiyete göre dağılımı. *Türk Pediatri Arşivi* 2001;36:199-211.
15. Fonseca H, Gaspar de Matos M. Perception of overweight and obesity among Portuguese adolescents: an overview of associated factors. *Eur J Public Health* 2005;15:323-328.
  16. Hasipek S, Örmeci AÖ. Ankara Üniversitesi, Ziraat Fakültesi idari kadrosunda çalışan evli kadınların beslenme bilgi düzeyleri ile yiyecek hazırlama ve pişirme uygulamaları. Ankara Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayınları, Bilimsel Araştırma ve İncelemeler 1988;1079:20-42.
  17. Okyay P, Uçku R. İzmir'de kentsel bir bölgedeki doğurgan çağdaki kadınlarda şişmanlık prevalansı ve risk faktörleri. *Adnan Menderes Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi* 2002;3:5-12.
  18. Kılıç E, Şanlıer N. Üç kuşak kadının beslenme alışkanlıklarının karşılaştırılması. *Kastamonu Eğitim Derg* 2007;15:31-44.
  19. Özgen L, Kınacı B, Arlı M. Eating attitudes and behaviours of adolescents. *Ankara University Journal of Faculty of Educational Sciences* 2012;45:229-247.
  20. Arslan C, Ceviz D. Ev hanımı ve çalışan kadınların obezite prevalansı ve sağlıklı yaşam biçimi davranışlarının değerlendirilmesi. *FÜ Sağ Bil Derg* 2007;21:211-220.
  21. Bair CE, Kelly NR, Serdar L, Mazzeo SE. Does the internet function like magazines? An exploration of image-focused media, eating pathology, and body dissatisfaction. *Eating Behaviors* 2012;13:398-401.
  22. Kaplan M. Geleneksel Tıbbın Yeniden Üretim Sürecinde Kadın. Ankara Üniversitesi Rektörlüğü Yayınları 2010;257:31-35.
  23. Bülbül SH, Turgut M, Köylüoğlu S. Çocuklarda tıp dışı alternatif uygulamalar konusunda ailelerin görüşleri. *Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Dergisi* 2009;52:195-202.
  24. Bandfield SS, McCabe MP. An evaluation of the construct of body image. *Adoles* 2012;37:373-393.
  25. Global Database on Body Mass Index (WHO). Available at: <http://apps.who.int/bmi/> Accessed Jan 29,2012
  26. Gibson RS. Principles of Nutritional Assessment. 2nd ed. Dunedin, New Zealand; 2005.
  27. Martorell R, Khan LK, Hughes ML, Grummer-Strawn LM. Obesity in Latin American women and children. *J Nutr* 1998;128:1464-1473.
  28. Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü. Ankara, Türkiye. Kadınların Temel Özellikleri. 2008;3:57-63.
  29. Molarius A, Seidell JC, Tuomilehto J, Kuulasmaa K. Waist and hip circumferences, and waist-hip ratio in 19 populations of the WHO MONICA Project. *Int J Obes* 1999;23:116-125.
  30. Bigaard J, Tjonneland A, Thomsen BL, Overad K, Heitmann BL. Waist circumference, BMI, smoking, and mortality in middle-aged men and women. *Obes Res* 2012;11:895-903.
  31. Centers for Disease Control and Prevention. The Third National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES III 1988-94) Reference Manuals and Reports. Bethesda, Md: National Center for Health Statistics; 1996.
  32. Oktan V, Şahin M. Kız ergenlerde beden imajı ile benlik saygısı arasındaki ilişkinin incelenmesi. *Uluslararası İnsan Bilimleri Dergisi* 2010;7:20-39.
  33. Grabe S, Ward L, Monique H, Janet S. The role of the media in body image concerns among women: A meta-analysis of experimental and correlational studies. *Psychol Bull* 2008;134:460-476.
  34. McKinley NM. Women and objectified body consciousness: Mother's and daughter's body experience in cultural, developmental, and familial context. *Dev Psychol* 1999;35:760-769.