



OBEZİTE

OBEZİTE NEDİR?

- ▶ Obezite vücudun yağ kütlesinin yağsız kitleye oranının aşırı artması olarak anlatılabilmektedir.
- ▶ Bir başka deyişle obezite, kişilerin boylarına göre kilolarının fazla olmasıdır.

- ▶ Obezite, dünyada ve ülkemizde hızlı bir biçimde ilerlemektedir.
- ▶ Obezite, ortalama yaşam ömrü uzadıkça hayat kalitesini düşüren, insanların üretim kapasitelerini azaltan ve mutlaka tedavi edilmesi gereken bir hastalıktır.



OBEZİTE BELİRTİLERİ NELERDİR?

- Obezitenin ilk belirtisi vücuttaki yağlanma oranının artmasıdır. Hastalarda obezitenin var olup olmadığını anlamak için vücut kitle indeksi yani Beden Kitle İndeksi (BKİ) yardımcı olmaktadır.



▶ **Beden Kitle İndeksi hesaplaması**

- ▶ vücut ağırlığının boy uzunluğunun karesine bölünmesiyle (kg/m^2) hesaplanır.
- ▶ Örneğin 75 kilogram ağırlıkta, 1.70 mt. boyundaki bir kişinin obezite hesaplaması şöyle olabilmektedir:

$$1.70 * 1.70 = 2.89$$

$$75 / 2.89 = 25.9$$

- ▶ **18, 5 kg/m² 'nin altındaki sonuçlar: İdeal kilonun altında**
- ▶ **18, 5 kg/m² ile 24, 9 kg/m² arasındaki sonuçlar: İdeal kiloda**
- ▶ **25 kg/m² ile 29, 9 kg/m² arasındaki sonuçlar: İdeal kilonun üstünde**
- ▶ **30 kg/m² ile 39, 9 kg/m² arasındaki sonuçlar: İdeal kilonun çok üstünde (obez)**
- ▶ **40 kg/m² üzerindeki sonuçlar: İdeal kilonun çok üstünde (morbid obez)**



Zayıf
VKİ < 18.6



Normal Kilolu
VKİ : 18.6 ~ 24.9



Fazla Kilolu
VKİ : 25 ~ 29.9



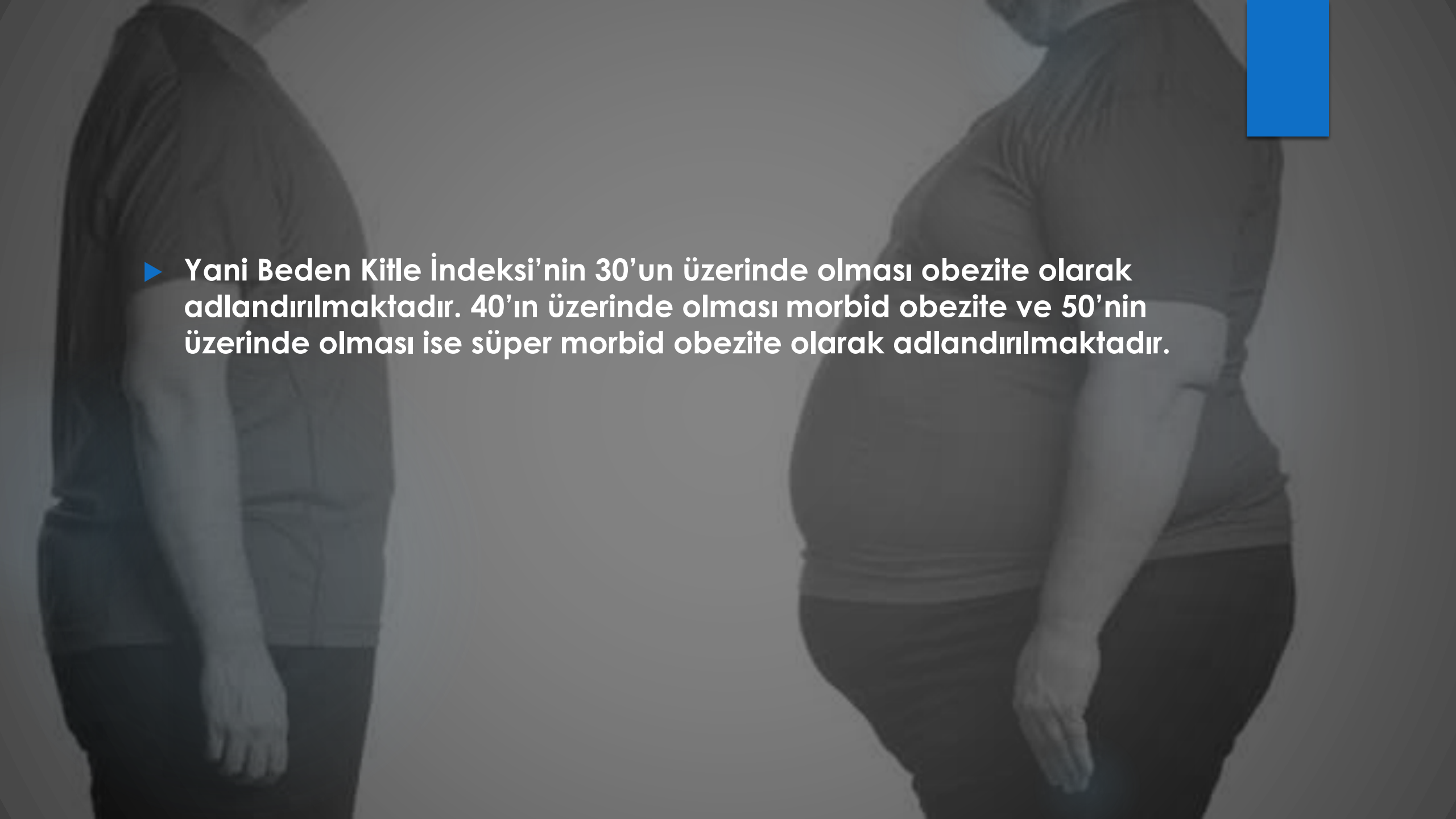
I. Derece Obez
VKİ : 30 ~ 34.9



II. Derece Obez
VKİ : 35 ~ 39.9



III. Derece Obez
VKİ > 40

- 
- Yani **Beden Kitle İndeksi'nin 30'un üzerinde olması obezite olarak** adlandırılmaktadır. **40'in üzerinde olması morbid obezite ve 50'nin üzerinde olması ise süper morbid obezite olarak adlandırılmaktadır.**

Diğer belirtileri:

- ▶ Terleme.
- ▶ Çabuk yorulma.
- ▶ Nefes darlığı
- ▶ Horlama ve uyku apnesi.
- ▶ Cilt sorunları
- ▶ Sırt ve eklem ağrıları
- ▶ Psikolojik sorunlar ve benlik saygısında azalma.

OBEZİTENİN NEDENLERİ NELER
OLABİLİR ?


▶ Obezitenin birçok nedeni bulunmaktadır. Ancak bu hastalığın oluşmasındaki en büyük etken **hareketsiz yaşam** ve **sağlıksız beslenme**.

▶ Obeziteye neden olan tüm sebepleri şöyle sıralamak mümkün:

▶ Aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları

▶ Fiziksel aktivite yetersizliği

▶ Yaş, cinsiyet eğitim düzeyi, sosyo-kültürel etmenler, gelir durumu

- 
- ▶ Hormonal ve metabolik etmenler
 - ▶ Genetik, psikolojik etmenler
 - ▶ Sık aralıklarla çok düşük enerjili diyetler uygulama
 - ▶ Sigara ve alkol kullanma alışkanlığı
 - ▶ Kullanılan bazı ilaçlar (antidepresanlar vb.)
 - ▶ Doğum sayısı ve sık doğum aralığı
 - ▶ Anne sütünün yetersiz alınması



OBEZİTE TEDAVİSİ NASIL OLUR?

- ▶ Obezite aslında basit bir denkleme dayanmaktadır.
- ▶ Eğer bedenin harcadığı enerji ihtiyacından daha fazla enerji içeri alınıyorsa, bu depolanır ve kiloya dönüşür.
- ▶ Bu sebepten ötürü bedenin harcadığı enerjiden daha fazla enerji alınmamalıdır.

Diyet ve egzersizle birlikte düzenli bir yaşama kavuşan vücut daha sağlıklı olur.

Diyetisyen yardımıyla kötü beslenme alışkanlıklarından uzaklaşmak mümkündür.

Egzersiz ve sporu hayatına dahil eden bireyler, daha dinç bir vücuda sahip olabilirler.

- ▶ Fizyoterapist yönlendirmesi ile doğru egzersiz ve hareketleri yapmak sağlık için önemlidir.
- ▶ Kişiler, psikolog desteğiyle kilo almaya neden olan yanlış alışkanlıklardan uzak durabilir.
- ▶ Bunlara ek olarak ilaç tedavisiyle obeziteye çözüm bulmak mümkün olabilir. Ancak ilaçların fazla yan etkisi nedeniyle çok tercih edilen bir yöntem değildir.

► DİNLEDİĞİNİZ İÇİN TEŞEKKÜR EDERİM.