

Dünyada obezite

Dünya çapında bir milyardan fazla insan obezdir. Dünya Sağlık Örgütü, 2025 yılına kadar yaklaşık 167 milyon insanın fazla kilolu veya obez oldukları için daha az sağlıklı olacağını tahmin ediyor.

Türkiye'de obezite

Ülkemizde, diğer dünya ülkelerinde olduğu gibi obezite görülme sıklığı gün geçtikçe artmaktadır.

Yapılan bir araştırmada* 15 ve üzeri yaş üzeri için obezite sıklığı;

Erkeklerde % 24.6

Kadınlarda ise % 39.1

Toplamda % 31,5 olarak bulunmuştur.

* Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2017

Obezitenin Nedenleri

Aşırı ve yanlış beslenme ile fiziksel aktivite yetersizliğinin obezitenin en önemli nedenleri olduğu kabul edilmektedir.

Bunların yanısıra genetik, çevresel, nörolojik, fizyolojik, biyokimyasal, sosyo-kültürel ve psikolojik pek çok faktör, birbiri ile ilişkili olarak obezite oluşumuna neden olmaktadır.

Tüm dünyada, özellikle çocukluk çağı obezitesindeki artışın genetik yapıdaki değişikliklerle açıklanamayacak derecede fazla olması nedeniyle, obezitenin oluşumunda çevresel faktörlerin rolünün ön planda olduğu kabul edilmektedir.



Beden Kütle İndeksi, vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesiyle hesaplanır.

Bel çevresinin; erkek için 102 cm ve üzeri, kadın için 88 cm ve üzeri olması diyabet ve kalp damar hastalıkları açısından yüksek riskli kabul edilmektedir.

SAĞLIKLI BESLENME ÖNERİLERİ

- Kahvaltı yapmadan güne başlamayınız.
- Sofrada kullandığınız yemek tabaklarınızın boylarını küçültünüz.
- Ayaküstü atıştırmalıklar ve fast food yemek tercihlerinden kaçınınız.
- Yemeklerinizi küçük lokmalar halinde uzun süre çiğneyerek tüketiniz.
- Öneriler doğrultusunda her besin grubundan çeşitli tüketiniz.
- Şeker ve tuz tüketiminizi azaltınız.
- Tam tahıl ürünlerini tercih ediniz.
- Günde en az 8-10 bardak su içiniz.
- Alkollü ve gazlı içecekleri tüketmeyiniz.

ZAYIF	< 18,50		ERKEK	KADIN
NORMAL	18,50 - 24,99	NORMAL	< 94	< 80
FAZLA KİLOLU	25,00 - 29,99	RİSKLİ	94 - 101,9	80 - 87,9
ŞİŞMAN	30,00 - 39,99	YÜKSEK RİSKLİ	≥ 102	≥ 88
ÇOK ŞİŞMAN	≥ 40,00			

Obezite Nedir?



Obezite, günümüzde gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin en önemli sağlık sorunları arasında yer almaktadır.

Bedenin yağ kütlelerinin yağsız kütleyle oranının aşırı artması sonucu **boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının olması gereken düzeyin üstüne çıkmasıdır.**

Yetişkin erkeklerde vücut ağırlığının %15-18'i, kadınlarda ise %20-25'ini yağ dokusu oluşturmakta olup bu oranın erkeklerde %25, kadınlarda ise %30'un üstüne çıkması obezite olarak tanımlanır.

Bireylerin yaşa, cinsiyete, yaptığı işe, genetik ve fizyolojik özelliklerine ve hastalık durumlarına göre değişen günlük enerjiye ihtiyacı vardır.

Günlük alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması durumunda, harcanamayan enerji vücutta yağ olarak depolanmakta ve obezite oluşumuna neden olmaktadır.



Obezite oluşmadan korunma oldukça önemlidir ve çocukluk çağında başlamalıdır.

Obezite tedavisi hekim, diyetisyen, psikolog ve fizyoterapistten oluşan bir ekip tarafından yapılır.

Bu yayın, Avrupa Birliği'nin maddi desteği ile hazırlanmıştır. İçerik tamamıyla T.C. Sağlık Bakanlığı'nın sorumluluğunda ve Avrupa Birliği'nin görüşlerini yansıtmak zorunda değildir.

DOĞRU YERDEN, İYİ HİZMET

Daha fazla bilgi ve destek için en yakın **Göçmen Sağlığı Merkezine** gelin.

 www.sihhatproject.org

    [sihhatproject](https://www.youtube.com/sihhatproject)



This project is funded by the European Union.
Bu proje Avrupa Birliği tarafından finanse edilmektedir.
هذا المشروع تم تمويله من قبل الاتحاد الأوروبي

Sağlıklı bir yaşam için enerjinizi dengeleyin,
OBEZİTEDEN KORUNUN



 