

21. Yüzyılda

Obezite

ve Hareketsizlik

Ne

Yapılabilir, ne yapılmalı?

Aktif Yaşam
DERNEĞİ



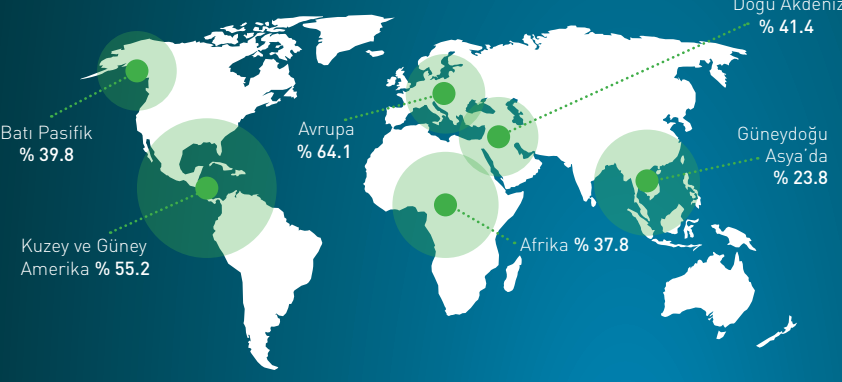
OBEZİTENİN ÇOK FAKTÖRLÜ KÖKENİ

CEU San Pablo Üniversitesi'nde gerçekleştirilen "21. yüzyılda Obezite ve Hareketsizlik:

"Ne yapılabilir ve ne yapılmalı?" başlıklı konsensüs raporu, hareketsiz yaşam tarzlarını, fazla kilonun ve obezitenin birincil nedenlerinden biri şeklinde adlandırıyor. Rapor sonucu, fazla kilonun ve obezitenin gelişimini etkileyen tüm faktörlerin kapsamlı bir şekilde dikkate alınması ve analiz edilmesi gerektiğinin altını çiziyor.

Dünya Sağlık Örgütü'nün araştırmalarına göre, günde 4 saat veya daha fazla zamanını oturarak geçiren yetişkinlerin oranı;

Tüm dünyada % 41.5



GENETİK BİLİM

Hali hazırda aşırı kilonun ve obezitenin gelişiminde 450'den fazla genin rol oynadığı düşünülmektedir.



SAĞLIKSIZ YAŞAM ALIŞKANLIKLARI

Enerji kullanımında azalma, kalori alımı ve yakılan enerji miktarı arasındaki dengesizlik

EĞİTİMSEL VE SOSYOEKONOMİK FAKTÖRLER

Sosyal merdivende daha aşağı inildikçe ve eğitim seviyesi daha düşük oldukça, daha fazla obezite oluşumu.

ÇEVRE

Kamu güvenliğinde eksiklikler, şehirde spor yapmaya yönelik uygun alanların olmaması veya bu alanların uzak olması



YENİ TEKNOLOJİLERİN GELİŞTİRİLMESİ

Çok az miktarda enerji yakan faaliyetlerin, keyifli zaman geçirme aktiviteleri olarak yaygınlaşması (video oyunları, internet, vb.)

Kiloyu kontrol etmek için **6 öneri:**

Fiziksel Aktivitenin Artırılması

Hareketsiz Yaşam Tarzından Uzaklaşma

Özellikle yeni teknolojilerin beraberinde getirdiği hareketsizlikten uzaklaşma

Emzirmenin Teşvik Edilmesi

Hamile kadınlara yönelik diyet ve sağlıklı yaşam tarzının teşvik edilmesi

Yemek Yeme Alışkanlıklarının İyileştirilmesi

Önerilenden daha az yenilen gıdaların* teşvik edilmesi

Öğün Zamanlarının ve Yeme Ortamına Dikkat Etme

Özellikle kahvaltı

Stresin Azaltılması

İş ve ailenin yanı sıra, genel olarak çevreden gelen stresin de azaltılması

*sebzeler, tam taneli tahıllar, meyveler, baklagiller, balık

Varela-Moreiras G. (Koordinatör). Konsensüs Raporu ve Sonuçları. 21. yüzyılda Obezite ve Hareketsizlik: Ne yapılabilir ve ne yapılmalıdır? Nutrition Hospitalaria. 2013;28 (Ek. 5): 1-12

Konsensüs Raporu'nun Çıktıları

Nasıl Yediğiniz ve Nasıl Hareket Ettiğiniz Önemli

Fazla kilolar ve obezite ile birlikte hareketsiz yaşam ve fiziksel aktivite eksikliği ile mücadelede, ne yediğiniz, ne içtiğinizin yanı sıra, beslenme düzeniniz ve nasıl hareket ettiğiniz de önemli.

En İyi Model Aile

Aile, sağlıklı bir diyet ve uygun hayat tarzı alışkanlıklarının öğrenilmesinde en iyi model durumunda.

Obezitenin Farklı Tipleri Mevcut

Mevcut bilimsel konsensüse göre, "obezite" tek bir olgu olarak bulunmuyor. Obezitenin farklı tipleri mevcut. Obezitenin farklı tipleri ile mücadele ve tedavisi için yenilikçi yaklaşımlar gerekiyor.

Sağlık Bir Yaşam İçin Spor

Düzenli yapılan sportif fiziksel aktivitenin, genetik faktörlerden bağımsız olarak, vücuttaki yağ oranını düşürdüğü, kalp damar hastalıkları, diyabet ve bazı kanser türleriyle ilişkili risk faktörlerini azalttığı, bilimsel araştırmalar tarafından kanıtlanmıştır.

Aktif Bir Sosyal Yaşam

Obezitenin engellenmesinde en önemli araçlardan biri olan fiziksel aktivite, aktif bir sosyal yaşamla da desteklenmelidir. Aktif bir yaşam, daha sağlıklı bir yaşam sunmanın yanı sıra; her yaşta daha yüksek bir sosyallik ve keyifli zaman geçirmenizi de sağlar.

Yeni Stratejilere İhtiyaç Var

Spor ve eğitim alanlardan uzmanların yer aldığı çok disiplinli çalışma grupları, en kısa zamanda önleyici ve uygulamalı stratejilerin geliştirilmesinde rol almalı.

