

Hızla şişmanlıyoruz

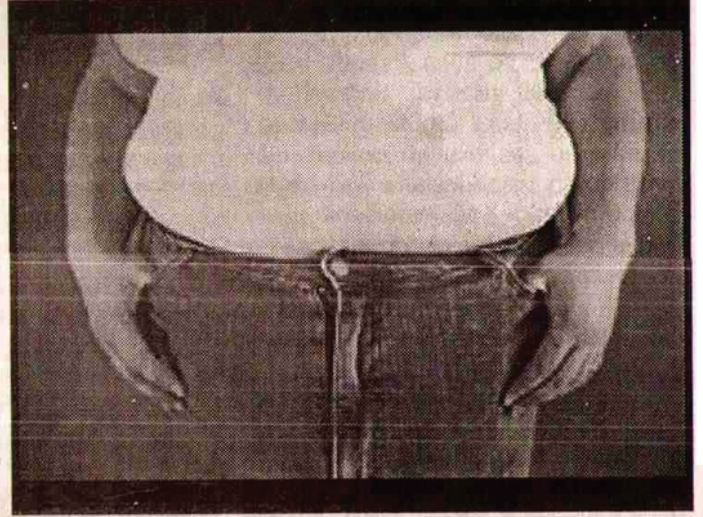
Türk halkının beden kitle indeksi 1 birim arttı. Türk halkının beden kitle indeksinin dört yılda bir birim arttığı ve Türk insanının bu sürede ortalama 3 kilo aldığı bildirildi.

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği, Türkiye'de yüksek tansiyon artış hızını saptamak için 2003 yılında yapılan **Türk Hipertansiyon Prevalans Çalışması**'na katılan 5 bin kişiyle yeniden görüştü Türkiye'de hipertansiyondaki dört yıllık artış hızını yüzde 21.3 olarak belirledi. Yapılan çalışmada, Türk halkının beden kitle indeksinin dört yıl öncesine göre ortalama 1 birim arttığı saptandı.

"Türkiye'de Şişmanlık Oranı Yüzde 50"

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Genel Sekreteri Prof. Dr. Mustafa Arıcı, bu artışın önemine dikkati çekerek, "Toplum ortalamasının bir birim kayması, milyonlarca insandan normal kilolu önemli bir nüfusun hafif kilolu, hafif kiloluların aşırı kilolu, aşırı kiloluların şişman, şişmanların da aşırı şişmana dönüşmesi anlamına gelir" dedi.

Her yaş grubunda kadınların erkeklerden daha çok kilolu



olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Arıcı, buna karşın erkeklerde dört yıldaki kilo artış hızının daha fazla olduğunu kaydetti.

Prof. Dr. Arıcı, şişmanlığın önemli nedeninin yanlış beslenme ve hareketsizlik olduğunu belirtti.

Her 4 tansiyon hastasından 3'ünün ya aşırı kilolu ya da şişman olduğunu belirten Prof. Dr. Arıcı, **hipertansiyonu** olmayanlarda şişmanlık oranının yüzde 20 olduğunu bildirdi.

Egzersiz Yapın Önerisi

Türk toplumunda şişmanlık ortalamasını 25-30 yıl içinde geri döndürmenin yönteminin dengeli beslenme ve egzersiz olduğunu ifade eden Prof. Dr. Mustafa Arıcı, insanların harcamadıkları kaloriyi almamaları gerektiğini belirtti. Prof. Dr. Arıcı, "Yani üzerinize yük almayacaksınız. Yaşamınız için yeterli kaloriyi alacaksınız" diye konuştu.

Prof. Dr. Arıcı şişmanlamamak için yapılması gerekenleri şöyle sıraladı: "Her tür gıdadan ölçülü tüketilecek. İnsanlar yakamadıkları kaloriyi almayacaklar. Herkes spor yapacak, yürüyecek. Belediyeler, daha çok yürüyüş yolları yapacaklar. Halkın bu durumun önemini kavraması için eğitim verilecek. Ana okullarında aşırı beslenmenin zararları anlatılacak. Okullardaki beden eğitimi dersleri arttırılacak. Arabaya daha az binecek ve daha az bilgisayar karşısında zaman geçireceğiz."

Kaynak: www.trt.net.tr