

# Türkiye şişmanlıyor

Türk insanının yarısı şişman! Kiloların çoğunu da son 4 yılda aldık.

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

**A**ntalya Belek'te düzenlenen 10. Ulusal Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Kongresi'nde açıklanan Türk Hipertansiyon İnsidans Çalışması, Türk halkının şişmanladığını ortaya koydu.

**T**ürk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği, Türkiye'de yüksek tansiyon artış hızını saptamak için 2003 yılında yapılan Türk Hipertansiyon Prevalans Çalışması'na katılan 26 ildeki yaklaşık 5 bin kişiyle yeniden görüşü ve dört yıl önceki çalışmaya katılanlarından 22 yaş ve üzeri 4008 kişiye ulaşarak, 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.

**1'TÜRKİYE'DE ŞİŞMANLIK ORANI YÜZDE 50'**  
Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları

**Derneği Genel Sekreteri Prof. Dr. Mustafa Arıcı, AA muhabirine yaptığı açıklamada, 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.**

**H**er yaş grubunda kadınların erkeklerden daha çok kilolu olduğunu vurgulayan Prof. Dr. Arıcı, buna karşın erkeklerde dört yıldaki kilo artış hızının daha fazla olduğunu kaydetti.

**T**ürkiye'de şişmanlık oranının yüzde 50 olduğunu belirten Prof. Dr. Arıcı, bunun en önemli nedeninin yanlış beslenme ve hareketsizlik olduğunu kaydetti. Hareketsizliğin, araştırmada ortaya çıkan en çarpıcı sonuçlardan biri olduğunu ifade eden Prof. Dr. Arıcı, araştırmada, "hiç egzersiz yapmıyorum" diyen birey oranının yüzde 85 olduğuna

dikkati çekti. Prof. Dr. Arıcı, "Ara sıra yapıyorum" diyenlerin oranının yüzde 10, düzenli yapanların oranının ise yüzde 5 olduğunu, düzenli egzersiz yapanların yarısının haftada 3 saatten az, yarısının ise 3 saatten fazla spor yaptıklarını söyledi.

