

# Türk halkı, dört yılda 3 kilo aldı

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

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

Antalya Belek'te düzenlenen 10. Ulusal Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Kongresi'nde açıklanan Türk Hipertansiyon İnsidans Çalışması, Türk halkının şişmanladığını ortaya koydu. Türk 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 görüştü ve dört yıl önceki çalışmaya katılanlarından 22 yaş ve üzeri 4008

kişiye ulaşılarak, 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.

## "TÜRKİYE'DE ŞİŞMANLIK ORANI 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 erkek-

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

Türkiye'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 sa-

atten fazla spor yaptıklarını söyledi.

Prof. Dr. Arıcı, vücut kitle indeksi 30'un üzerinde olanlara 'şişman' denildiğini belirterek, hipertansiyonu olanların yarısının şişman, yüzde 29'unun da aşırı kilolu olduğunu söyledi. "Her 4 tansiyon hastasından 3'ü ya aşırı kilolu ya da şişman" diyen Prof. Dr. Arıcı, hipertansiyonu olmayanlarda şişmanlık oranının yüzde 20 olduğunu bildirdi.

## EGZERSİZ YAPIN ÖNERİSİ

Türk toplumunda şişmanlık ortalama 25-30 yıl içinde geri döndürme 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. Kalori yakmanın en önemli yolunun egzersiz yapmak olduğunu bildiren Prof. Dr. Arıcı, sözlerini şöyle tamamladı:

"Her tür gıdadan ölçülü tüketilecek. İnsanlar yakamadıkları kaloriyi almayacaklar. Herkes spor yapacak, herkes yürüyecek. Bu da sosyal koşulların düzeltilmesiyle ilgili. Belediyeler, daha çok yürüyüş yolları yapacaklar. Halkın bu durumun önemini kavraması için eğitim verilecek. Ana okullarında aşırı beslenmenin zararları anlatılacak. Okullardaki beden eğitimi dersleri artırılacak. Arabaya daha az binecek ve daha az bilgisayar karşısında zaman geçireceğiz."