

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 bildirildi. 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 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.

Türk Hipertansiyon ve Böbrek Hastalıkları Derneği Genel Sekreteri Prof. Dr. Mustafa Arıcı, yaptığı açıklamada, bu artışın önemine dikkati çekerek, her yaş grubunda kadınların erkeklerden daha çok kilolu olduğunu vurgulayarak, 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. Prof. Dr. Arıcı, araştırmada, "hiç egzersiz yapmı-

yorum" diyenlerin oranının yüzde 85, "ara sıra yapıyorum" diyenlerin oranının yüzde 10, düzenli yapanların oranının ise yüzde 5 olduğunu söyledi.

Prof. Dr. Arıcı, vücut kitle indeksi 30'un üzerinde olanlara 'şişman' dendiğine işaret ederek, 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.

Prof. Dr. Mustafa Arıcı, Türk toplumunda şişmanlık ortalamasını 25-30 yıl içinde geri döndürmenin yönteminin dengeli beslenme ve egzersiz olduğunu ifade etti.