

# ŞİŞMANLIK (OBEZİTE) VE FİZİKSEL AKTİVİTE

Enerji dengesinin aktivite yönüne bir bakış



## Hazırlayanlar

Araş. Gör. Mine Yıldırım,  
Araş. Gör. Aslı Akyol,  
Prof. Dr. Gülgün Ersoy  
Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi  
Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Şubat - 2008  
ANKARA

**Birinci Basım** : Şubat 2008 / 3000 Adet

**Sağlık Bakanlığı Yayın No:** 729

**ISBN** : 978-975-590-245-6

**Baskı** : Klasmat Matbaacılık  
Matbaacılar Sanayi Sitesi 559. Sokak No: 26  
İvedik Organize Sanayi Bölgesi / ANKARA  
Tel: 0312 395 14 92 - Fax: 0312 395 53 90  
[www.klasmat.web.tr](http://www.klasmat.web.tr)

Bu yayın; T.C. Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü Beslenme ve Fiziksel Aktiviteler Daire Başkanlığı tarafından bastırılmıştır.

Her türlü yayın hakkı, T.C. Sağlık Bakanlığı'na aittir. Kısmen dahi olsa alınamaz, çoğaltılamaz, yayınlanamaz.

## SUNUŞ

Çağımızda yaşam koőulları bizleri daha az hareket eder duruma getirmektedir.Çoğu kişi gün boyu oturarak çalıőmakta, zamanlarının büyük çoğunluğunu saatlerce televizyon seyrederek ve bilgisayar baőında geçirmekte ve bu arada yiyecek birőeyler atıőtırmaktadır. Bireylerin harcadıklarından çok aldıkları enerji, hareketsiz yaşam sonucu vücut yağ kitlesinde artışa ve őiőmanlıęa yol açmaktadır. şişmanlık gnmzde çok karőılaőır bir sorun haline gelmiştir. Koroner kalp hastalıkları, diyabet gibi birçok kronik hastalığın oluşmasına zemin hazırlamaktadır. őiőmanlıęın önlenmesinde diyetin yanı sıra egzersizin de olması daha etkili ve sağlıklı sonuç alınması vazgeçilmezdir.

Sağlıklı, uzun ve kaliteli bir yaşam sürdürmek isteyenler için küçük bir rehber niteliğinde olan bu kitabı hazırlayan Sayın Araş. Gör. Mine Yıldırım, Araş.Gör.Aslı Akyol, Prof. Dr. Gülgün Ersoy ve çalışmada emeği geçen herkese teőekkür eder, kitabın okuyanlara faydalı olmasını dilerim.

**Dr. Seraceddin OM**  
**Genel Müdür**



İÇİNDEKİLER

|   |    |
|---|----|
| <b>SUNUŞ</b> .....  | 3  |
| Obezite ve Fazla Kiloluk Nedir? .....                     | 7  |
| Vücut Yağ Dağılımı (elmalar ve armutlar) .....            | 9  |
| Obezite Neden Oluşur? .....                               | 10 |
| Obezite Faktörleri .....                                  | 10 |
| Obezite Neden Bir Endişe Konusudur? .....                 | 12 |
| Neden Ağırılık Kaybedelim? .....                          | 12 |
| Vücut Yağ Yüzdesinin Artması Sağlığı Nasıl Etkiler? ..... | 13 |
| Neler Yapılabilir?.....                                   | 13 |
| Fiziksel Aktivite Önerileri .....                         | 16 |
| Egzersizle Sağlığa Giden Yol .....                        | 17 |
| Aktivite Pramidi .....                                    | 18 |
| <b>KAYNAKLAR</b> .....                                    | 19 |



## OBEZİTE ve FAZLA KİLOLUK NEDİR?

Günümüzde yaşam tarzı ile ilişkili olan en yaygın problemlerden birisi, vücut ağırlığının fazla olmasıdır. Vücut ağırlığının fazla olması veya obezite, kalp ve solunum hastalıkları, Tip 1 veya Tip 2 diyabet, hipertansiyon, bazı kanser türleri ve erken ölüm gibi birçok kronik hastalık gelişiminde anahtar risk faktörüdür. Son çalışmalar, fazla vücut yağının sağlık risklerinin sadece belirgin obezite ile değil, vücut ağırlığındaki küçük artışlarla ilişkili olduğunu göstermiştir.



Dünya genelinde 1 milyar kadar yetişkin bireyin vücut ağırlığının fazla ve bunlardan 300 milyonunun obez olması kronik hastalıkların yaygınlaşmasındaki başlıca nedenlerdendir. Obezite; kompleks bir hastalık olup, ciddi sosyal ve psikolojik etkileri bulunmaktadır. Her sosyoekonomik düzeyden, her yaş grubundan insanı etkilemektedir.

1997 yılında Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) obeziteyi artan global bir epidemi olarak tanımlamış ve halk sağlığını artan diyabet, hipertansiyon ve koroner kalp hastalıkları riskine bağlı olarak ciddi bir şekilde tehdit ettiğini belirtmiştir.

Obezite ve vücut ağırlığındaki fazlalık, ulusal kaynaklar üzerinde büyüyen bir finansal yük ortaya çıkaran ciddi bir problemdir. Ancak bu koşullar, uygun yaşam tarzı değişiklikleri ile büyük oranda önlenbilir.

Kısaca obezite;

- Tedavi edilebilen kronik bir hastalıktır.
- Genellikle sağlıksız beslenme alışkanlıklarının sedanter yaşam tarzı ile birleşmesi ile oluşmaktadır.
- Fazla enerjinin vücut yağı olarak depolandığı, enerji alımı ve kullanımı arasındaki dengesizliktir.
- Obez bireylerin vücudunda deri altı ve iç organların çevresindeki yağlarda artış görülmekte ve bu artış sağlık risklerini artıracak düzeylere ulaşmaktadır.

Tükettiğimiz yiyecek ve içecekler kalite ve miktar yönünden büyük ölçüde ilgimizi çekmekle birlikte, fiziksel aktivite yoluyla harcadığımız enerji konusuna daha az önem vermekteyiz. Oysa ki; yiyecek ve içeceklerle enerji alımı ve aktivite sonucu enerji harcaması birbiriyle çok yakından iliş-

kilidir. Avcı-toplayıcı olarak insan nesli, geniş mesafelere yayılan besinleri araştırabilmek, ulaşabilmek için yeterli enerji deposu ve aktiviteye gereksinim duymuştur. Bu durum insanların milyon yıllık bir sürenin üzerinde başarılı bir şekilde hayatta kalmalarında yardımcı olmuştur.

İnsanlara “hayatı kolaylaştırmak” daha kolay “fiziksel aktivite/ zindelik düzeylerini korumak için vakit bulmak ve motive olmak” daha zor gelmektedir. Bunun sonucunda, özellikle batı ülkelerindeki nüfusun yaklaşık %70’i ideal sağlık ve enerji dengesi için yetersiz düzeyde aktif hale gelmiştir.

Son yüzyılda özellikle gelişmiş ülkelerde, çevresel değişim hızının artması insan yapısını önemli ölçüde etkilemekte ve insanlar yüksek enerjili pek çok besinin olduğu bir hayata kolaylıkla uyum sağlamaktadır. Taşımacılık, otomasyon, ev, iş ve alışveriş yerlerindeki araç ve gereçlerdeki teknolojik gelişmeler hareket gereksinimini önemli derecede azaltmıştır. İşyerinde çalışırken, araba kullanırken, televizyon izlerken devamlı oturmakta, ucuz ve ulaşılabilir elektronik eğlenceler evleri çekici ve insanları da daha az aktif hale getirmektedir.

Obezite, genellikle vücut yağ dokularında anormal veya fazla yağ birikimi ile insan sağlığını tehdit eden bir durum olarak tanımlanır. Vücut ağırlığındaki artışa yol açan temel neden; enerji alımının, enerji harcamasından fazla olduğu pozitif enerji dengesidir.

İnsanların sağlıklı ağırlıklarının ne olduğunu belirlemek için; ağırlık ve boy arasındaki ilişkinin basit bir ölçümü olan Beden Kütle İndeksi (BKİ),



kullanılmaktadır. BKİ doktorlar ve diğer sağlık personeli tarafından yetişkinlerde zayıflık, fazla kiloluluk ve obezite prevalansını belirlemek için yaygın olarak kullanılan bir indekstir. Boyun metre cinsinden karesinin, kilogram cinsinden vücut ağırlığına bölünmesi ile tanımlanır ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). Örneğin, vücut ağırlığı 70 kg, boyu 1.75 cm olan bir yetişkinin BKİ’si  $22.9 \text{ kg}/\text{m}^2$ ’dir.

BKİ’si 30’un üzerinde olan bir kişi obez, 25’in üzerinde olan ise vücut ağırlığı fazla olarak tanımlanmaktadır. Tipik olarak, 18.5 ve 24.9 arası “sağlıklı”; ancak 25-29 arası ilişkili hastalıklar açısından risk altında, 30 ve daha yukarısı orta düzeyde bir risk olduğunu göstermektedir.



| Beden Kütle İndeksi (kg/m <sup>2</sup> ) |                  |
|--|------------------|
| < 18.5                                   | Zayıf            |
| 18.5-24.9                                | Sağlıklı ağırlık |
| 25-30                                    | Fazla kilolu     |
| > 30                                     | Obez             |

Ortalama BKİ değerleri, Afrika ve Asya'da 22–23 kg/m<sup>2</sup>, Kuzey Amerika, Avrupa, bazı Latin Amerika ülkelerinde, Kuzey Afrika ve Pasifik Adaları'nda 25–27 kg/m<sup>2</sup> olarak bulunmuştur. Türkiye'de ise; ortalama değer 25–26 kg/m<sup>2</sup> olarak saptanmıştır. BKİ, birçok toplumda artan bir eğilim göstermektedir. BKİ değerleri özellikle birçok hastalığın görülmeye başladığı orta yaş sonrası yaşlılık döneminde artmaktadır.

Son çalışmalara göre hayatın erken dönemlerinde zayıf olup, yetişkinlikte vücut ağırlığı fazla olan insanlarda yüksek tansiyon, kalp hastalıkları ve diyabetin görülme olasılığı, zayıf olmayan kişilerden daha fazladır.

### **VÜCUT YAĞ DAĞILIMI (ELMALAR VE ARMUTLAR)**

BKİ, toplam vücut yağı veya yağın vücudumuzda nasıl dağıldığı konusunda bilgi vermez. Karın bölgesindeki (abdominal) fazla yağın sağlık problemlerine yol açabileceği göz önüne alındığında bu durum önemlidir.

Yağ dağılımını ölçmenin bir yolu bel çevresi ölçümüdür. Bel çevresi, obezite ile ilişkili durumların yüksek riskini taşıyan kişileri basit ve pratik bir yolla tanımlamayı sağlar. Eğer bel çevresi erkeklerde 102 cm'in, kadınlarda 88 cm'in üzerinde ise, BKİ değerleri normal değerlerde olsa bile, bu kişilerin sağlık problemleri açısından yüksek risk grubunda olmalarına neden olan fazla abdominal (karın içi) yağları olduğunu göstermektedir.

Bel çevresi ölçümü kişileri elma ve armut tipli olarak iki kategoriye ayırır. Vücut yağlarının çoğunun karın ve göğüs bölgesinde dağıldığını gösteren ve kişileri obezite ile ilişkili daha yüksek hastalık riskine sokan android yağ dağılımıdır (elma tipi). Jinoid yağ dağılımı olan bireylerde (armut tipi), vücut yağlarının çoğu kalça ve alt bölgelerdedir. Obez erkekler daha çok "elma" tipe, obez kadınlar ise "armut" tipe benzemektedir.

### Obezite Neden Oluşur?

- Obeziteye neden olan 3 temel faktör; kötü beslenme, aktivite yetersizliği ve genetik nedenler olarak tanımlanmaktadır.



Obezite, diğer hastalık durumlarından daha fazla olacak şekilde son yıllarda giderek artan sedanter çevresel değişikliklerin (motorlu taşımacılık, elektronik ev araçları ve ekran eğlenceleri, ucuz yüksek enerji yoğunluklu besinler.) doğrudan bir sonucudur. Obezite görülme oranı (BKİ>30) son 20 yıldır üç kat artan bir epidemi oluşturmuş ve bu artan epidemi birçok gelişmiş ülkeye yansımıştır. Bu durumun artan enerji alımından çok, azalan fiziksel aktivite ile ilişkili olduğu belirlenmiştir.

Enerji içeriği yüksek, besin değeri düşük, yüksek oranda şeker ve doymuş yağ içeren yiyeceklerin tüketilmesi, fiziksel aktivitenin azalması, 1980 yılından bu yana Kuzey Amerika, İngiltere, Doğu Avrupa, Orta Doğu, Pasifik Adaları, Avustralya ve Çin'de obezitenin 3 kat kadar artmasına neden olmuştur. Obezite endüstrileşmiş toplumlarda görülür diye bir sınırlama yapmak doğru değildir, çünkü gelişmekte olan ülkelerdeki obezite, gelişmiş ülkelerdeki obezite ile karşılaştırıldığında daha hızlı şekilde artmaktadır.

Gelir düzeyi ve şehirleşmenin artması; yağ, doymuş yağ, şeker ve kompleks karbohidrattan zengin diyet örüntüsünün oluşmasına neden olmaktadır. Aynı zamanda gün geçtikçe daha az fiziksel aktivite gereken işlerde çalışılmaktadır. Teknolojinin gelişmesi, ulaşımda, evlerde geçirilen zamanda ve boş zamanlarda daha pasif olarak, fiziksel aktivitenin azalmasına neden olmaktadır.

### OBEZİTE FAKTÖRLERİ

**Kötü beslenme:** Avrupa Birliği toplumu 40 yıl öncesine kıyasla günlük beslenmeleri ile yaklaşık olarak 500 kkal kadar daha fazla enerji tüketmektedir.

**Aktivite yetersizliği:** Avrupa Birliği toplumunun üçte birinden fazlası boş zamanlarda egzersiz yapmamakta ve günün 5 saatinden fazlasını otu-

**Harcadığınızdan daha fazla enerji alırsanız, vücut ağırlığınızda artma, tükettiğinizden daha fazla enerji harcarsanız, vücut ağırlığınızda azalma olur.**

arak geçirmektedir.

Enerji vücudun yakıtıdır. Enerjiyi beslenerek alırsınız ve yaşamak için beslenmek zorundasınız. Ancak; sadece çalıştığı zaman enerji harcayan bir arabadan farklı olarak, vücudumuz her zaman çalışır ve her zaman enerji harcar.

Televizyon izleme, uyuma gibi bazı aktiviteler vücudunuzun daha az enerji harcamasına neden olur. Yürüyüş, bisiklete binme gibi diğer aktivi-

### **Obezite ve Ağırlık Fazlalığının Sağlıkla İlişkili Sonuçları**

Obezite ve ağırlık fazlalığının sonuçları erken ölüm riskinin artmasından birçok ölümcül olmayan, ancak yaşam kalitesi üzerinde olumsuz etkileri olan fizyolojik komplikasyonlu hastalıklara kadar uzanmaktadır.

Obezite ve ağırlık fazlalığıyla ilişkili olan temel sağlık problemleri:

- ♣ Tip 2 diyabet,
- ♣ Kardiyovasküler hastalıklar ve hipertansiyon,
- ♣ Solunum hastalıkları (uyku apne sendromu),
- ♣ Bazı kanserler,
- ♣ Osteoartrit,
- ♣ Psikolojik problemler,
- ♣ Yaşam kalitesinde hissedilen azalma.

teler vücudunuzun daha fazla enerji harcamasını sağlar.

Ülkemizde Kardiyoloji Derneği tarafından 1990 yılında başlatılan bir çalışmada; 1990 yılında obezite prevalansı erkeklerde %9, kadınlarda %24 iken bu oran 1999 yılında erkeklerde %19, kadınlarda %38.8'e çıkmıştır.

Çocukluk çağı obezitesi de giderek artmaktadır. Dünya genelinde, 5 yaşın altında 17.6 milyon aşırı kilolu çocuk bulunmaktadır. Amerika'da, 1980 yılından bu yana aşırı kilolu çocuk sayısı iki katına, aşırı kilolu adolesan sayısı ise üç katına çıkmıştır. Obezite evrensel bir sorundur ve gelişmekte olan dünyada hızlı bir şekilde artmaktadır. Örneğin; Tayland'da 5-12 yaş arasında obezite prevalansı sadece 2 yıl içinde %12.2'den %15.6'ya çıkmıştır. Obezitenin çocuklar üzerindeki bu etkisi özel ilgi gösterilmesi gereken bir alandır.

Obezite, toplam sağlık giderlerinin %2-7'sini oluşturmaktadır. Bu he-

saplama, obezite ile ilişkili hastalık giderleri de düşünülerek yapıldığında ise, miktarın ne kadar çok yükselebileceği konusunda şüphe yoktur.

### **OBEZİTE NEDEN BİR ENDİŞE KONUSUDUR?**

♣ Dünya çapında 300 milyonu obez olan 1 milyardan fazla, vücut ağırlığı fazla olan yetişkin vardır.

♣ Avrupa'da yetişkin nüfusunun yarısı olan 200 milyon kişinin vücut ağırlığının fazla veya obez olduğu tahmin edilmektedir.

♣ Avrupa'da okul çağı çocuklarının dörtte biri vücut ağırlığı fazla veya obezdir. Bu miktara her yıl 400 000 kişi eklenmekte ve büyük bir probleme neden olmaktadır.

♣ Avrupa'da okul çağındaki 3 milyon çocuk obez olarak sınıflanmakta ve bu sayıya yılda 85000 kişi eklenmektedir. Araştırmalar genç kişilerin erken yetişkinlik döneminde veya öncesinde kronik hastalıklar geliştirmeye yatkın olduğunu göstermektedir.

♣ Avrupa ülkelerinde kardiyovasküler, hipertansiyon, diyabet, kanser gibi kronik hastalıkları olan kişilerin üçte birinden fazlasının vücut ağırlığı fazladır. Bu durum vücut ağırlık fazlalığı ve sağlık problemleri arasındaki ilişkiyi çok açık bir şekilde göstermektedir.

♣ Obezite diyabetten, kansere, kalp hastalıklarına, kısırlığa ve psikolojik bozukluklara kadar çok ciddi fiziksel ve mental sağlık sorunlarına yol açmaktadır.

♣ DSÖ'ye göre, kötü beslenme, yetersiz fiziksel aktivite ve obezite, sigaranın yol açtığı kayıplardan daha yüksek olarak, yaşam süresinin %10'unun kalitesiz ve verimsiz geçmesine neden olmaktadır.

♣ Obezitenin neden olduğu düşük üretkenlik, iş gücü kaybı ve erken ölümler nedeniyle Avrupa'da sağlık hizmetleri harcamalarının %7'sinden sorumlu olduğu düşünülmektedir.

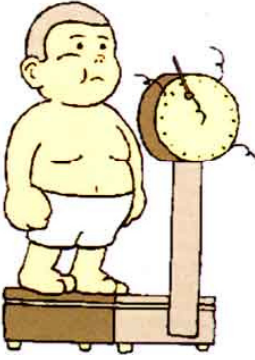
### **NEDEN AĞIRLIK KAYBEDELİM?**

BKİ 30 kg/m<sup>2</sup>'nin altında olan bireyler ağırlık kaybederek önemli sağlık yararları sağlayabilir.

%5-10 vücut ağırlık kaybının anlamlı sağlık yararları sağladığı gösterilmiştir.

Tedavi;

- Besin porsiyonlarının küçültülmesi,



- Davranış değişikliği
- Düzenli egzersiz

### **VÜCUT YAĞ YÜZDESİNİN ARTMASI SAĞLIĞI NASIL ETKİLER?**

Aşırı vücut ağırlığı ve obezitenin kan basıncı, kolesterol, trigliseritler ve insülin direnci üzerinde metabolik yan etkileri bulunmaktadır. Obezite ile ilişkili çeşitli hastalıklar solunum, kronik iskelet-kas sistemi hastalıkları, cilt problemleri ve kısırılık gibi sorunlardır. Daha hayati olan 4 ana sorun kardiyovasküler hastalıklar, insülin direncinden kaynaklanan hastalıklar (örneğin; tip 2 diyabet) , çeşitli kanser türleri (özellikle hormonal kaynaklı olanlar ve kalın barsak kanserleri) ve safra kesesi hastalıklarıdır.

Vücut yağının artmasına paralel olarak, tip 2 diyabet ve hipertansiyonun gelişme riski de artmaktadır. Tip 2 diyabetli hastaların yaklaşık olarak %85'i obez veya aşırı kiloludur.

BKİ'nin artması, göğüs, kolon, prostat, endometrium, böbrek ve safra kesesi kanser risklerini de artırmaktadır. Aşırı kilo ve obezite osteoartriti önemli ölçüde ilerletmektedir. Obezite başlı başına bir hastalık olmasının yanında, sigara kullanımı, yüksek kan basıncı ve yüksek kan kolesterol düzeyleri ile birlikte diğer kronik hastalıklar için önemli risk faktörleridir. Dünya Sağlık Örgütü'nün 2002 yılı raporuna göre, yaklaşık olarak diyabetik hastaların %58'i, iskemik kalp hastalarının %21'i ve kanser hastalarının %8-42'sinin BKİ'si  $21 \text{ kg/m}^2$ 'nin üzerindedir.

### **NELER YAPILABİLİR?**

Obezite gelişme riski taşıyan bireyler ve gruplara yönelik etkili uzun dönemli ağırlık koruma programları düzenlenmelidir. Bu programlar önleme, ağırlık koruma ve ağırlık kaybı evrelerini içermelidir. Ayrıca sağlıklı beslenme ve düzenli fiziksel aktiviteyi motive edecek çevresel faktörlerle, multi-sektörel, toplum temelli bir şekilde bu programlar desteklenmelidir.

- Toplum politikaları ile desteklenecek, düşük yağlı, yüksek posalı yiyeceklerin bulunabilirliğini ve satın alınabilirliğini artıracak, fiziksel aktivite yapma olanağı sağlayan çevresel değişikliklerin yaratılması,

- Ağırlık kaybını sağlayacak alışkanlıkların elde edilmesinde bireylere verilecek beslenme eğitimleri aşağıdaki konuları içermelidir;

- Daha fazla sebze ve meyve, tam tahıl ürünü tüketmek,

- Günlük en az 30 dakikalık fiziksel aktivite yapmak,
- Tüketilen yağlı, şekerli besinlerin miktarını azaltmak,
- Hayvansal kaynaklı doymuş yağlar yerine, bitkisel kaynaklı doymamış yağları tercih etmektir.

Aktif ve zinde bir yaşam tarzının obezitenin önlenmesinde yararları olduğunu gösteren birçok çalışma vardır. Aktivitenin en azından orta yaşlarda tipik olarak vücut ağırlık kazanımını azalttığı görülmektedir. Egzersiz vücut ağırlığında fazlalık veya obez olan bireylerde ağırlık kaybı sağlamakta ve enerji sınırlı diyetlerle birleştirildiğinde ağırlık kaybını artırmakta ve kas dokularını koruyarak ve yağ kaybını artırarak vücut kompozisyonunu geliştirmektedir. Fiziksel aktivite, abdominal şişmanlık riskini azaltmada da etkili olduğu gibi, tek başına diyet tedavisine kıyasla uzun dönem vücut ağırlık kaybı için de daha güçlü bir tedavi seçeneğidir.

Fiziksel aktivitenizin artmasının başka önemli yararları da vardır. Artan fiziksel aktivite kan basıncını, kolesterolü, kalp hastalıkları riskini, felci ve diyabet riskini azaltır. Fiziksel aktivite aynı zamanda stresi de azaltır. Yapılan çalışmalar, aktif ve zinde olan obez kişilerin kalp hastalıkları ve diyabet riskinin daha az olduğunu göstermektedir. Bu önemli veri, zinde kalındığı sürece şişman olmanın sağlıklı olmayacağına işaret etmektedir. Aynı zamanda obezitenin hareketsizlikten daha tehlikeli olup olmadığı konusunda soru işareti oluşturmaktadır.

Kardiyovasküler zindeliği geliştirmek için, geniş kas gruplarını düzenli çalışmalarla en az 20 dakika, %60–80 maksimum kalp atım hızıyla çalıştıran egzersizler önerilmektedir. Bu öneri, yaklaşık 20 yıldır desteklenmesine karşın kişilerin sedanter yaşamdan orta aktif yaşama geçerek önemli sağlık yararları sağlayabilecekleri belirlenmiştir.

Günümüzde en yaygın fiziksel aktivite önerisi, orta yoğunluktaki düzenli aktivitelerdir. Tempolu yürüyüşe eşit olan orta yoğunluktaki fiziksel aktivitenin günlük rutinin içerisinde yer aldığı ve daha az fiziksel çaba gerektirdiği için toplumun daha geniş kesimleri tarafından benimseneceği düşünülmektedir. Mevcut öneriler tempolu yürüyüşü haftanın birçok günü veya her günü 30 dakikalık sürelerle yapmayı vurgulamaktadır. Çalışmalar, aynı miktarda iki veya üç kısa seansın neredeyse bu kadar etkili ve günlük yaşamda daha çok uygulanabilir olabileceğini göstermektedir.

Aktivitenin farklı tür ve yoğunlukları, sağlığın ve zindeliğin farklı yönlerini geliştirmektedir. Örneğin, öğle aralarında hafif bir yürüyüş dolaşım sal zindelik gelişimi sağlamak için yeterli olmasa da, işe sağlıklı bir ara vermeyi sağlamakta, ruh halini geliştirmekte, stresi azaltmakta ve aynı zamanda

vücut ağırlığı kontrolüne de katkıda bulunmaktadır. Günlük yaşam ve boş zamanlarda küçük, fakat düzenli aktiviteler enerji dengesinin sağlanması ve uzun dönemde vücut ağırlık kontrolünde anlamlı bir fark yaratabilir. Örneğin, her gün televizyon izlemek yerine, bir saat ayakta kalmak, yılda 1-2 kg yağ harcaması ile sonuçlanabilir. Günlük olarak yapılan 20 dakikalık tempolu yürüyüşler, yılda 5 kg'lık bir vücut ağırlık kaybı ve birçok insan için kardiyovasküler zindelik ve diğer olası fiziksel ve mental sağlık yararları sağlayacaktır. Televizyon izleme gibi sedanter işlere harcanan zamanda da olumlu bir azalma olacaktır. Güç ve germe egzersizleri özellikle yaşlı insanlar için önemlidir.

Fiziksel aktivitenin desteklenmesi, kişilere sedanter zamanlarını azaltmada ve fiziksel aktivitelerini artırmada yardım etmek, daha fazla aktiviteyi desteklemek için çevreyi değiştirmek gibi konularda birçok kurumun önemli çabaları gerekmektedir. Ulusal, bölgesel ve yerel hükümetler ulaşım ve şehir planlayıcıları, okullarla, iş yerleriyle ve sağlık otoriteleriyle daha fazla yürüyüş, bisiklete binme, spor ve aktif boş zaman aktiviteleri gibi konularla desteklemek için çalışmak zorundadır.

Vücut ağırlığındaki fazlalığı ve obeziteyi kontrol etmek amacıyla, sağlıklı diyet ve artan fiziksel aktivitenin desteklenmesi; hükümet, sağlık uzmanları, besin sanayi, medya ve tüketicilerin aktif katılımı ile sağlanabilir. Paylaşılan sorumluluk; düşük yağlı, yüksek kompleks karbonhidratlı ve

### **Beslenme ve yaşam tarzı önerileri**

- Düzenli öğünlerle beslenin (kahvaltı, öğle yemeği, akşam yemeği ve ara öğünler).
- Yiyecekleri daha küçük tabaklarla, küçük porsiyonlarda tüketin.
- Öğünlerinize sebze ve meyvelerin büyük porsiyonlarını dahil edin.
- Karbonhidrat alımınızın tam tahıllardan gelmesini sağlayın (örneğin tam tahıllı ekmek, kuru baklagil tüketimini artırın).
- Şeker ve şekerli besinleri azaltın.
- Pişirmeden önce etlerin yağını ayırın, et bulunan yemeklere yağ koymayın.
- Pişirmeden önce tavuğun derisini ayırın.
- Fırın ürünlerini, kızartılmış ve işlenmiş besinleri yasaklayın.
- Günde 8-10 bardak su için (yaklaşık 2 litre).
- Günlük aktivitenizi artırın.

fazla miktarda taze sebze ve meyve içeren, sağlıklı diyetlerin ve düzenli aktivitenin desteklenmesine yardımcı olmaktadır.

### **FİZİKSEL AKTİVİTE ÖNERİLERİ**

Sedanter yaşamın doğuracağı olumsuz sonuçlar çok iyi bilinmektedir. Fiziksel aktivite ile sadece potansiyel olarak yaşama yıllar eklenmemekte, bunun gerçekleşebileceği araştırma sonuçları ile de kanıtlanmıştır.

#### **Sağlık ve fiziksel uygunluğun egzersiz yoluyla korunması**

##### **Kuvvet**

Kendinizi aşırı zorlamaksızın itmeniz, çekmeniz ve ağırlık kaldırmazsınız.

Kuvvet egzersizleri: ağırlık kaldırma, vücut geliştirme vb.

##### **Dayanıklılık**

Yapacağınız herhangi bir günlük aktiviteyi erken yorgunluğa ulaşmaksızın rahat bir şekilde devam ettirebilmenizdir.

Dayanıklılık egzersizleri: bisiklet, yüzme, koşu vb.

Vücut ağırlığı kaybını sağlamak için en etkili egzersiz türleri bu grupta yer alan egzersizlerdir.

##### **Esneklik**

Günlük işinizde kendinizi incitmeksizin bükülmeniz, gerilmeniz ve kıvrımlar yapabilmelisinizdir.

##### **Aktivite önerileri:**

- Yapılan egzersizler büyük kas gruplarını içermeli,
- Alışılmış tempodan daha fazlası yüklenilmeli,
- Enerji harcamasına en az 700 kkal/hafta ek yapılmalı,
- Düzenli olarak, eğer mümkünse hergün yapılmalıdır.

##### **Daha ileri sağlık yararları ve kilo kontrolü için:**

- Bazı dönemlerde yoğun aktiviteleri içermeli,
- Çeşitli türde aktiviteleri içermeli,
- Üst vücut ve gövdedeki kaslarının birçoğunu çalıştırmalı,
- 2000 kkal/hafta ek enerji harcaması sağlamalı,
- Yaşam boyunca sürdürülmelidir.



Günde 20-30 dakikalık tempolu yürüyüş gibi düzenli ritmik egzersizler birçok yetişkinde bu gereksinimi karşılayabilmektedir. Öyleyse neden bekleyelim? Enerji alımınızı azaltabilecek ve fiziksel aktivitenizi artırabilecek çok basit uygulamalar vardır.

### EGZERSİZLE SAĞLIĞA GİDEN YOL

Çalışmalarınıza daima hafif egzersizle başlayın ve zamanla yoğunluğu artırın. Eğer aşırı kiloluysanız, uzun bir zamandır egzersiz yapmıyorsanız veya sağlık sorunuz varsa öncelikle bir doktora görününüz. Düşük seviyede bir fiziksel uygunluğa sahipseniz rehber olarak SYTS formülünü kullanınız.

#### S-SIKLIK

Haftada aralıklı 3-5 kez egzersiz yapın.

#### Y-YOĞUNLUK

Terleme ve bir rahatsızlık hissetmeksizin derin soluma ya da maksimum nabız sayınızın %60-90'nına ulaşınca kadar egzersize devam edin. Bu sizin hedef nabız oranınızdır.

#### T-EGZERSİZ TİPİ

Hem aerobik hem de kalistenik tip (kendi vücudunu kullanarak yapılan egzersizler) egzersizleri programda birlikte kullanın.

#### S-SÜRE

Isınma egzersizleri 3-5 dakika

Aerobik egzersizler 15-60 dakika

Soğuma egzersizleri 3-5 dakika

#### Kolaylıkla yapılabilecek egzersiz türleri

- Yürüyüş,
- Jogging (hafif koşu),
- Yüzme,
- Bisiklet,



## ŞİŞMANLIK (OBEZİTE) VE FİZİKSEL AKTİVİTE

•Yaşam stili aktiviteleri (asansör yerine merdiven kullanma, ev işleri, bahçe işleri, alışveriş, arabayı uzağa park etmek...)

Ve en güzeli..

Bugünden başlayabilirsiniz!

Piramidin alt düzeyindeki aktiviteleri artırmaya çalışın:

- ✓ Asansör yerine merdivenleri kullanın,
- ✓ Günde birkaç kez kısa yürüyüşler yapın ve fırsat buldukça yürüyün,
- ✓ Uzun süre hareketsiz kaldığınızda esneme hareketleri yapın...

Hafif aktiviteler:  
egzersiz alanlarında  
çalışma...

20 dakika veya daha fazla  
aerobik egzersizler:  
hızlı yürüyüş, bisiklet,  
kayak...

İşe yürüyün,  
bahçe işleri  
ile uğraşın

30 dakikadan fazla oturmak

Televizyon izlemek  
Bilgisayar oyunları  
 oynamak

30 dakika veya  
daha fazla  
eğlence  
aktiviteleri:  
futbol, yürüyüş,  
basketbol,  
tenis

Asansör  
yerine  
merdivenleri  
kullanın



## AKTİVİTE PİRAMİDİ

## KAYNAKLAR

1. European Food Information Council, Obesity and Overweight, 2004.
2. WHO Obesity and Overweight, Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health, 2003.
3. European Food Information Council, Physical Activity and Health, 2003.
4. Health&Consumer Protection, Nutrition&Obesity Prevention, 2006.
5. Ersoy, G. Egzersiz ve spor yapanlar için beslenme. Nobel Basımevi. 2004.
6. The Fourth Annual Conference of the International Society of Behavioral Nutrition and Physical Activity, Conference Book. June 16-18, 2005, Amsterdam, The Netherlands
7. Williams, M.H. Nutrition for Fitness and Sport. William C Brown Pub. 4. th. edition, 1995.

