



4 MART DÜNYA OBEZİTE GÜNÜ BİLGİ NOTU

Dünya Sağlık Örgütü, yetişkinlerde fazla kilo ve obeziteyi Vücut Kitle İndeksi (VKİ) kriterlerine göre tanımlamaktadır. Buna göre, VKİ değeri 25 ve üzeri olan bireyler fazla kilolu, 30 ve üzeri olan bireyler ise obez olarak sınıflandırılmaktadır (1). Bu tanımlamalar, bireylerin vücut ağırlığının sağlık üzerindeki potansiyel etkilerini değerlendirmek amacıyla kullanılan standart ölçütlerdir. Ancak, The Lancet Diabetes & Endocrinology Komisyonu VKİ'nin bireysel sağlık ölçümü için yeterli olmadığını ve yalnızca epidemiyolojik çalışmalarda veya tarama amaçlı kullanılması gerektiğini vurgulamaktadır. Bireylerde fazla yağ dokusu, bel çevresi, bel-kalça oranı gibi ek antropometrik ölçümlerle veya mümkünse doğrudan yağ ölçümü ile doğrulanmalıdır. VKİ >40 kg/m² olan bireylerde aşırı yağ varlığı doğrudan kabul edilebilir (2).

Dünya Sağlık Örgütü verisine göre obezite prevalansı, 1975 yılından bu yana yaklaşık üç kat artış göstermiş olup çocuklar ve ergenlerde bu artış beş katına kadar ulaşmıştır. Obezite, gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde, farklı yaş gruplarını ve tüm sosyoekonomik kesimleri etkileyen küresel bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Obezite, tip 2 diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon ve inme ile çeşitli kanser türleri gibi birçok bulaşıcı olmayan hastalığın temel risk faktörlerinden biri olarak kabul edilmektedir (3).

Dünya Sağlık Örgütü'nün Obezite Bilgilendirme Notu'na göre, 2022 yılı itibari ile, dünya genelinde her sekiz kişiden biri obezdır. Küresel verilere göre, 18 yaş ve üzerindeki yetişkinlerin %43'ünün fazla kilolu, %16'sının ise obez olduğu bilinmektedir. Ayrıca, 5 yaşın altındaki 37 milyon çocuk fazla kilolu olarak sınıflandırılmıştır. 5-19 yaş aralığındaki 390 milyondan fazla çocuk ve ergen fazla kilolu olup bunların 160 milyonu obezdır. Bu veriler, küresel ölçekte artan obezite yükünü hafifletmek için kapsamlı halk sağlığı stratejilerine duyulan acil ihtiyaçı ortaya koymaktadır (1).

4 Mart Dünya Obezite Günü, küresel ölçekte obezitenin giderek artan bir halk sağlığı sorunu olduğuna dikkat çekmek ve bireyleri bilinçlendirmek amacıyla düzenlenen önemli bir farkındalık günüdür. Obeziteyle mücadelede sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivitenin önemini vurgulayan bu gün, toplumun yaşam tarzı değişiklikleri konusunda teşvik edilmesini hedeflemektedir (4).

Türkiye'de obeziteyle mücadele kapsamında, 2010 yılında başlatılan Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı'nın, özellikle 2019–2023 dönemini kapsayan Yetişkin ve Çocukluk Çağı Obezitesinin Önlenmesi ve Fiziksel Aktivite Eylem Planı da dahil olmak üzere; Türkiye Diyabet Programı (2015–2020) ve Türkiye Aşırı Tuz Tüketiminin Azaltılması Programı (ilk olarak 2011–2015 döneminde başlatılmış, daha sonra 2016–2021 güncellemesiyle uygulanmaktadır) gibi projeler, sağlıklı yaşam davranışlarını destekleyerek obeziteyle mücadelede önemli bir rol oynamaktadır. Bu kapsamda, dünya genelinde olduğu gibi ülkemizde de her yıl belirlenen temalar çerçevesinde çeşitli bilinçlendirme çalışmaları ve etkinlikler düzenlenmektedir (4).



HALK SAğLIğI UZMANLARI DERNEğİ

Obeziteyi önlemek için bireyler tarafından benimsenecek pratik uygulamalara ihtiyaç vardır. Aşağıda bireylerin tercih edebilecekleri bazı önerilere yer verilmiştir:

- 1. Dengeli ve Sağlıklı Beslenme:** Kızartılmış ve işlenmiş gıdalardan kaçınılmalı, sebze, meyve, tam tahıllar, sağlıklı yağlar ve protein kaynaklarını içeren dengeli bir beslenme programı benimsenmelidir. Fazla şeker tüketimi kilo alımını artırabilir; bu nedenle tatlandırılmış içecekler, beyaz ekmek ve şekerli atıştırmalıklardan uzak durulmalıdır.
- 2. Porsiyon Kontrolü:** Beslenme alışkanlığı olarak porsiyon büyüklüğüne dikkat edilmeli, fazladan kalori alımını önlemek adına bilinçli beslenme alışkanlığı geliştirilmelidir.
- 3. Düzenli Fiziksel Aktivite:** Haftada en az 150 dakika orta yoğunlukta egzersiz (yürüyüş, bisiklet sürme, yüzme vb.) yapılmalı, günlük hayat içerisinde de (asansör yerine merdiven kullanmak, kısa mesafelerde yürümek vb.) fiziksel aktivite arttırılmalıdır.
- 4. Stres Yönetimi:** Kronik stres, duygusal yeme davranışlarını tetikleyebilir; bu nedenle stres yönetimi için meditasyon, yoga ve nefes egzersizleri gibi yöntemler uygulanabilir.
- 5. Yeterli ve Kaliteli Uyku:** Yetersiz uyku iştah kontrolünü ve metabolizmayı olumsuz etkileyebileceğinden, her gün 7-9 saat uyumaya dikkat edilmelidir.
- 6. Düzenli Sağlık Kontrolleri:** VKİ ve bel çevresi gibi ölçümler, kan şekeri ve kolesterol seviyeleri gibi sağlık göstergeleri düzenli olarak takip edilmelidir. Kronik hastalığı olan bireyler ayrıca takip aralıklarına uygun hareket etmeli ve tedavilerine uyumu aksatmamalıdır.
- 7. Sağlıklı Alışkanlıkları Destekleyen Çevre Oluşturma:** Aile ve arkadaş çevresinde sağlıklı yaşam bilinci oluşturulmalı, sağlıklı beslenme ve fiziksel aktiviteyi destekleyici sosyal ortamlar tercih edilmelidir.

HASUDER Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çalışma Grubu adına Uzm. Dr. Zeynep Meva Altaş tarafından hazırlanmıştır.

KAYNAKLAR:

- 1) World Health Organization. Obesity and overweight. Erişim: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
- 2) Rubino F, et al. Definition and diagnostic criteria of clinical obesity. The Lancet Diabetes & Endocrinology. 2025;0(0).
- 3) World Health Organization. World Obesity Day [Internet]. Erişim: <https://www.who.int/news-room/events/detail/2020/03/04/default-calendar/world-obesity-day>
- 4) T.C. Sağlık Bakanlığı. 4 Mart Dünya Obezite Günü Erişim: <https://www.saglik.gov.tr/TR-102770/4-mart-dunya-obezite-gunu.html>