

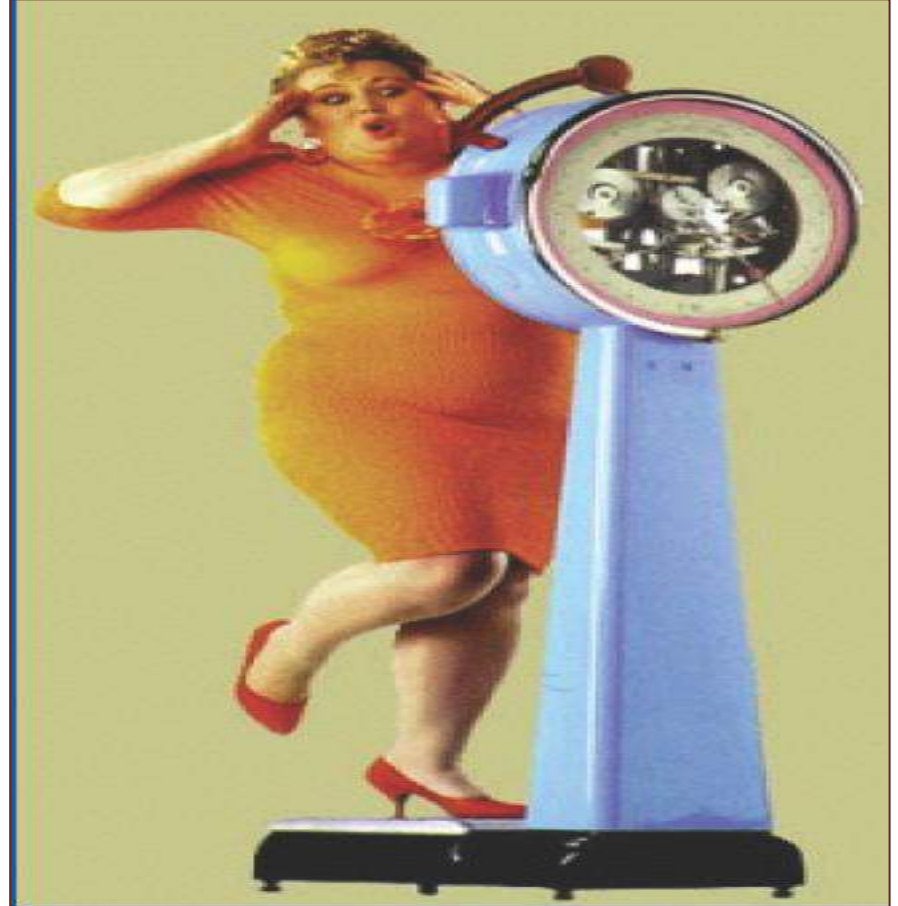
OBEZİTE

Dr. Deniz Oflaz

**Dr. Lutfi Kırdar Kartal Eğitim ve Araştırma
Hastanesi**

OBEZİTE

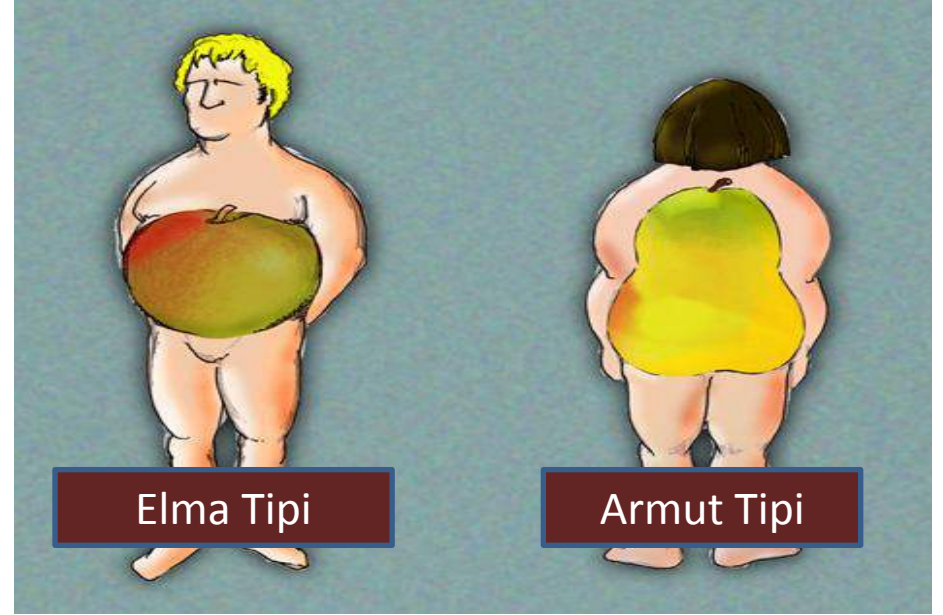
- **DSÖ: Sağlığı bozacak ölçüde vücutta anormal veya aşırı yağ birikmesidir**
- **Türkiye'de**
10 kadından 4'ü
10 erkekten 2'si
obezdir



Bir kişinin obez olarak değerlendirilebilmesi için beden kitle indeksinin 30'un üzerinde olması gerekir

$$BKİ = \frac{\text{Ağırlık (Kg)}}{\text{Boy (metre)}^2}$$

Sınıflama	BKİ (kg/m ²)
Zayıf	< 18.5
Normal	18.5 - 24.5
Fazla Kilolu	25 - 29.9
Obez	> 30

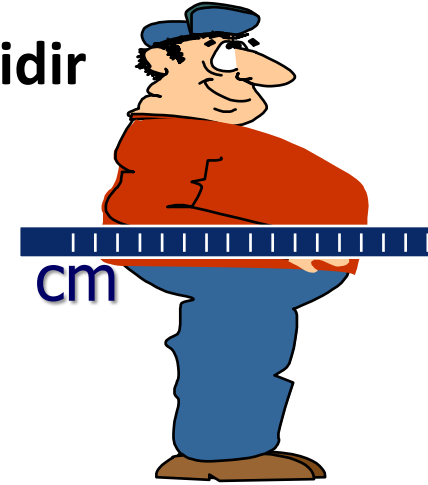


Bel çevresi ölçümü, iç organ yağ göstergesidir

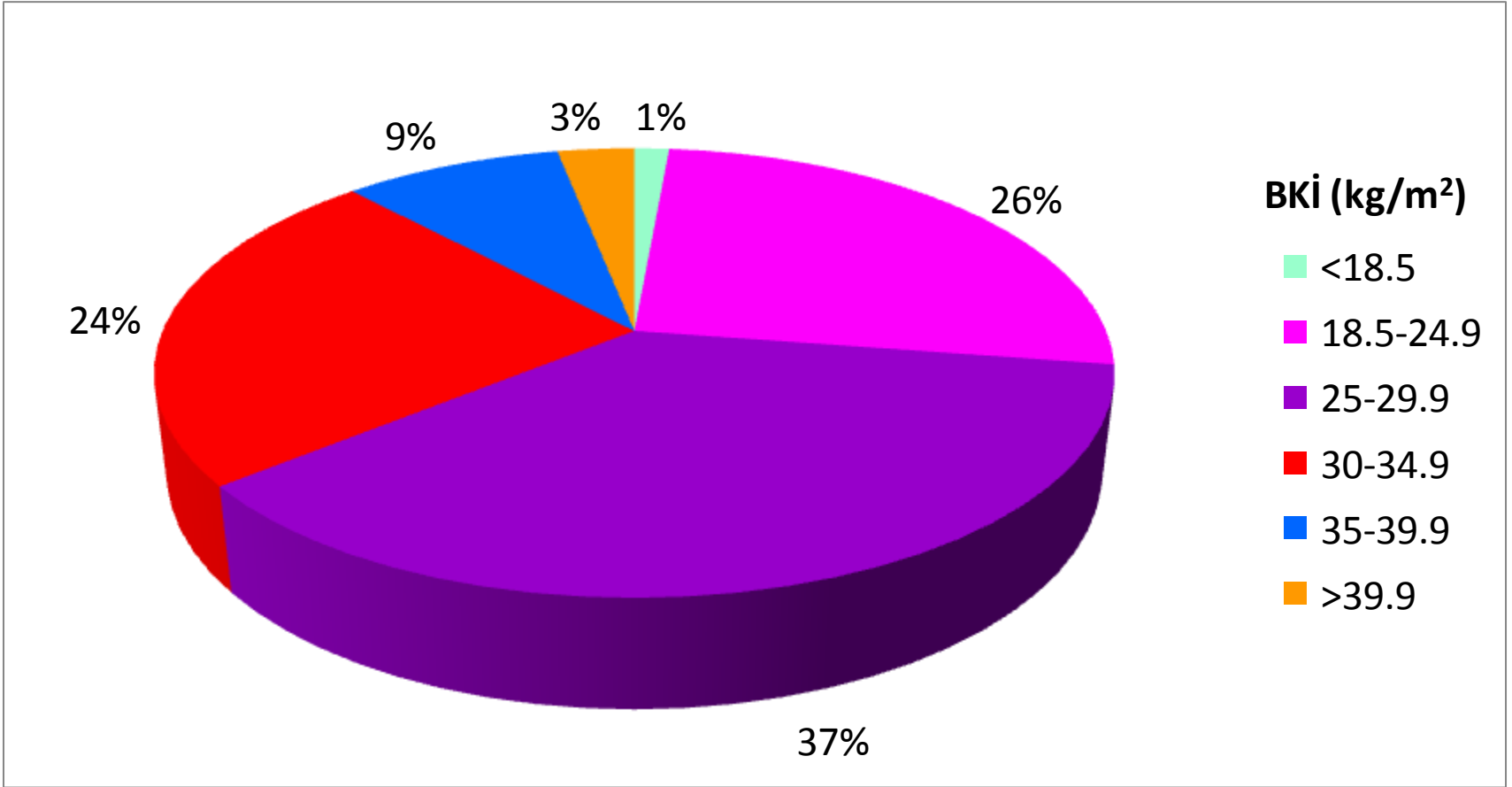
(insülin direnci)

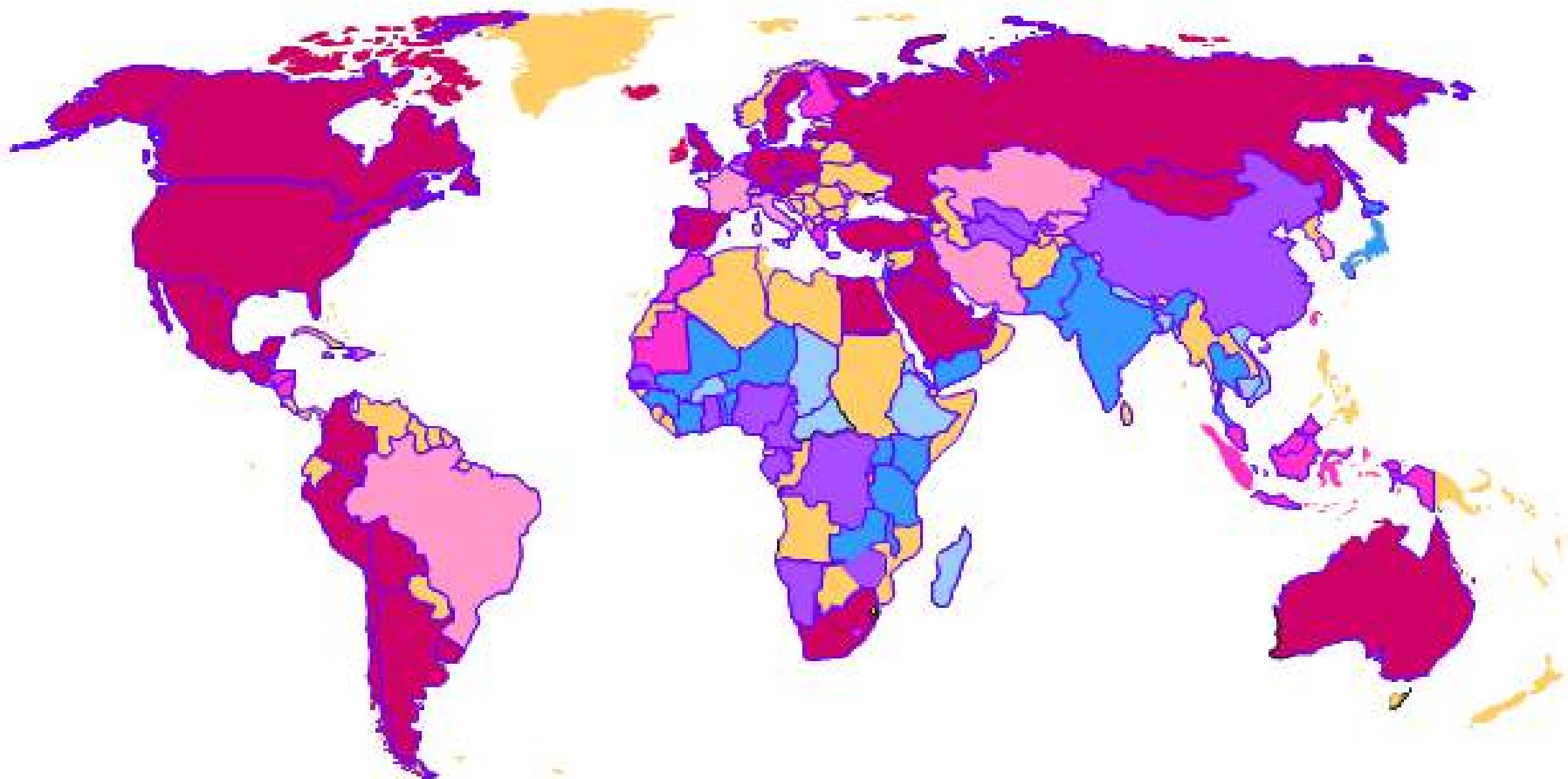
Kadınlarda > 80 cm

Erkeklerde > 94 cm



Türkiye’de Erişkinlerdeki BKİ Dağılımı





Obezitenin bu kadar yaygınlaşmasının nedeni ?

- **Kalorisi yüksek yiyeceklerin tüketimi (aşırı şekerli ve yağlı)**
- **Aşırı büyük porsiyonlarda yiyecek tüketimi**
- **Hareketsiz hayat stili, yetersiz egzersiz**
- **Obezite genlerinin varlığı**

Obezite kompleks bir hastalıktır

- **Genetik faktörler**
- **Çevresel faktörler**
- **Kişinin kendi davranış faktörleri**

Obezlerde yağ hücresi sayısı ve salgıladığı zararlı hormonlar artar

Bunun sonucu:

- **Şeker hastalığı**
- **Yüksek tansiyon**
- **Damar sertliği**
- **Bazı Kanserler**
- **Eklem sıkıntıları**
- **Cilt sorunları**
- **Psikolojik sorunlar**
- **Ömrün kısalması**
- **Uyku sorunları görülür.**

Obezite tedavisi bir ekip çalışmasıdır

- **Diyetisyenler**
- **Hekimler**
- **Beslenme fizyologları**
- **Spor fizyologları**
- **Psikologlar**

Amaç

Amaç kısa sürede fazla kilo vermek değil, uzun vadede yavaş ama sağlıklı bir şekilde zayıflayarak ulaşılan kiloyu muhafaza etmektir.

Bunun için de gerekli olan, yerleşmiş alışkanlıkları değiştirmek ve yeni bir yaşam tarzına uyum sağlamaktır.

Obezite Tedavisi

- **Diyet**
- **Egzersiz**
- **Davranış tedavisi**
- **İlaçlar**
- **Cerrahi tedavi**



Alinan enerji < Harcanan enerji = Kilo kaybı





TEŞEKKÜRLER..