

Obezite Nedir?

Prof. Dr. Alper CİHAN

Obezit©

Obezite Nedir? - YAĞ KÜTLESİ ARTIŞIDIR

- Obezite vücutta normal şartlarda olması gerekenden daha çok oranda YAĞ KÜTLESİ artışıdır.
- Obeziteyi sadece vücut kalınlığı ve genişliğinin artması olarak tanımlamak hatalar doğurmaktadır.



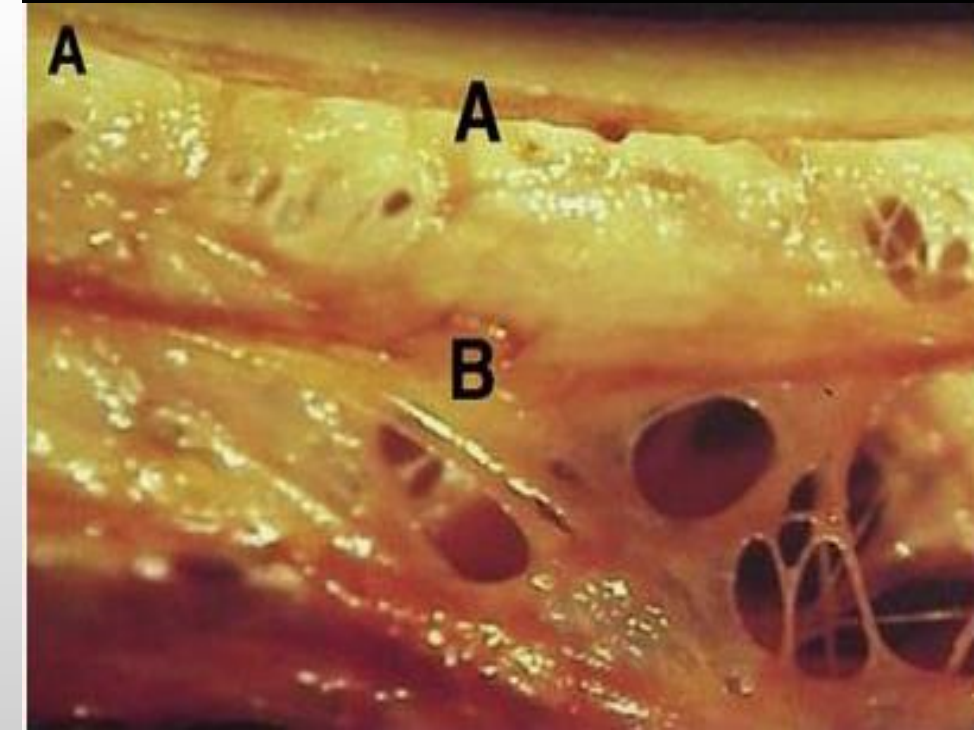
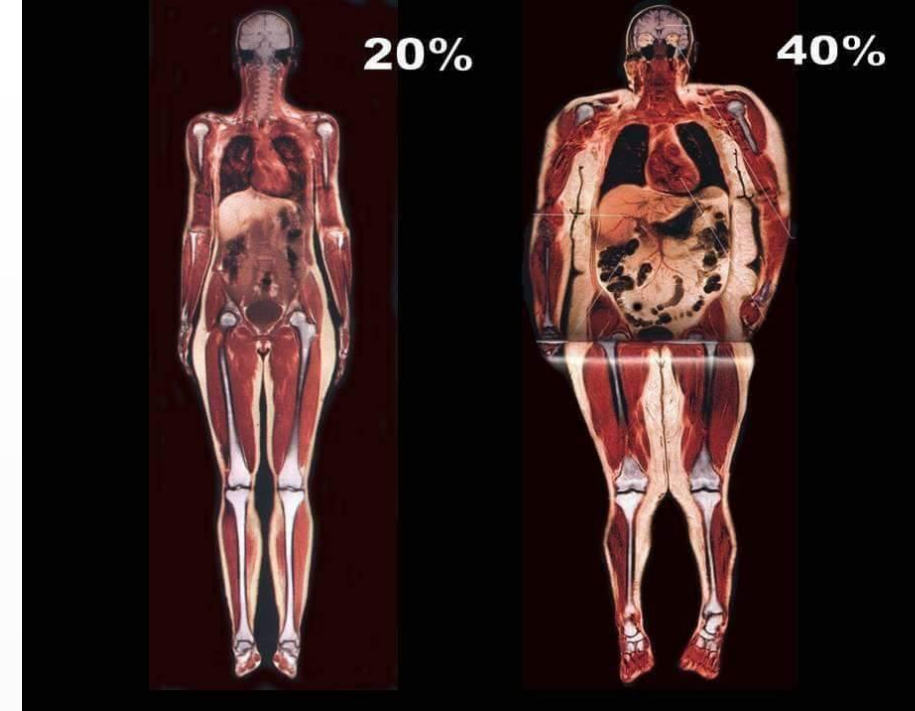
İrileşme Nedir?

- Hamilelikte, sporcularda, vücudun su tutması durumlarında da vücut kalınlığı ve genişliği artabilir ancak YAĞ KÜTLESİ oranı artmadan obeziteden söz edilemez.



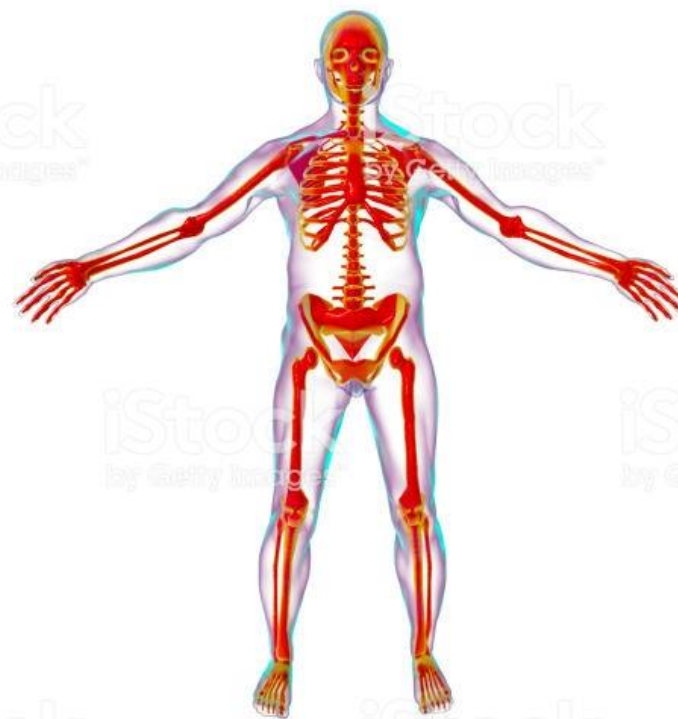
Obezite; Vücutun Yağla Zehirlenmesidir

- Obezite temel olarak vücudun yağa doyup taşması,
- Yağda boğulması,
- Enerji fazlalarının yağ ve glikojen olarak,
- Vücutun değişik hücreleri içinde,
- Dokuları içinde, dokular arasında,
- Organlar içinde, organlar arasında ve
- Vücutun boşluk ve katmanlarında
- Aşırı birikmesi ve
- Vücutun yağla zehirlenmesidir.



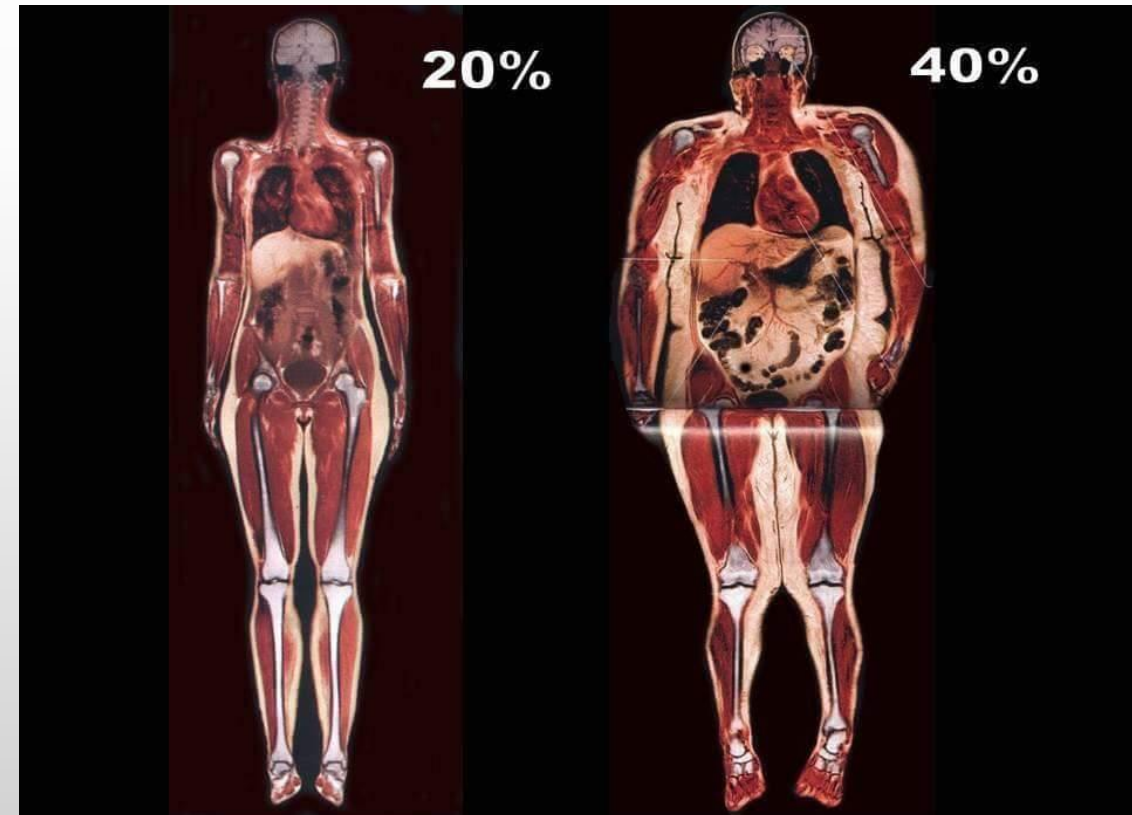
Obezitede Kemikler, Organlar ve Kaslar Büyümez

- Aşağıdaki resim iri bir insanın kas ile dolu olmasını yansıtmaya çalışmıştır ancak obezlerde hiç böyle bir şey yoktur.
- Aksine kaslar da içinde yağ dokusu ile istila edilmiştir.



Obezitede Kemikler, Organlar ve Kaslar Büyümez

- Organların etrafı yağla kaplanmıştır.
- Karaciğerin içinde yağ birikimi olmuştur.
- Karın içi yağla dolmuştur.
- Deri altı yağ katmanları olarak şişmiştir.
- Vücudun belli bölgelerinde aşırı yağ depoları oluşmuştur.



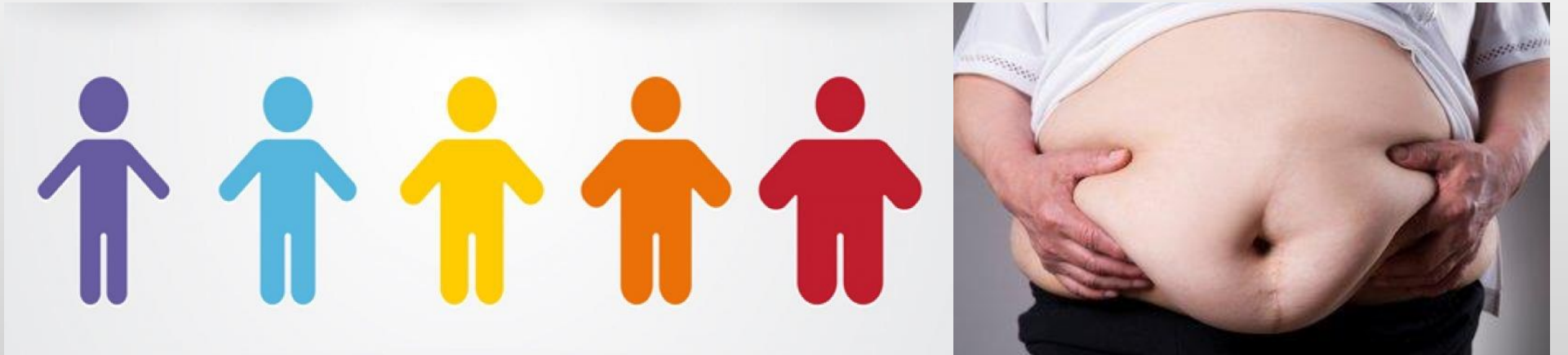
YAĞ BİRİKİMİ

- Resimde görüldüğü gibi, obez insanların kemikleri veya organları iri değildir.
- Vücudun hemen her bölgesinde değişik oranlarda YAĞ BİRİKİMİ vardır.
- İçini açıp baktığınızda her yer vıcık vıcık yağ doludur.



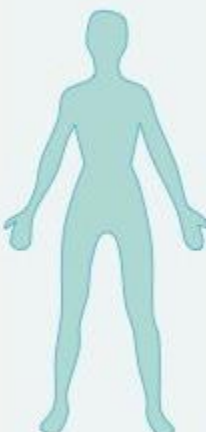
Obezite Ölçüsü: Beden Kitle İndeksi 1

- Elbette obezitenin de oranları vardır.
- Bu biriken yağın vücuda oranı, genel olarak en kolay dış görünüş oranı ile ölçülür.
- Her ne kadar %100 doğru olmasa da toplumda en kolay oran Beden Kitle Endeksi oranıdır.



Obezite Ölçüsü: Beden Kitle İndeksi 2

- Uzaktan bir kişiye baktığımızda boyunun enine oranı anlamına gelmektedir.
- Beden Kitle İndeksine göre obezite oranları aşağıdaki resimde verilmiştir.

Zayıf	Normal	Kilolu	Obez Düzey 1	Obez Düzey 2	Obez Düzey 3
					
<18.5	18.5 – 24.9	25.0 – 29.9	30.0 – 34.9	35.0 – 39.9	>40.0