

Obezite ve Yaşam

Obezite Hastalığının İlerleyici Doğası

- Obezite, güçlü bir genetik bileşen ile çok faktörlü bir hastalık olarak kabul edilir.
- Genetik bir temel olabilmesi dışında yağ birikimini ve kilo alımını teşvik eden bir dizi hormonal, metabolik, psikolojik, kültürel ve davranışsal faktörler de mutlaka vardır.

Pozitif Enerji Dengesi

- Pozitif bir enerji dengesi kilo alımına neden olur ve tüketilen kalori miktarı (enerji alımı), temel biyolojik fonksiyonların, günlük aktivitelerin ve egzersizin performansında vücudun kullandığı kalori miktarını (enerji harcaması) aştığında gerçekleşir.
- Pozitif bir enerji dengesi aşırı yemekten veya yeterli fiziksel aktivite yapmamaktan kaynaklanabilir.

Pozitif Enerji Dengesi Dışı Koşullar

- Ancak, pozitif enerji dengesini, aşırı yemek yeme veya hareketsiz davranış dışında yağ birikimini etkileyen başka koşullar da vardır.
- Bunlar şunları içerir:

Pozitif Enerji Dengesi Dışı Koşullar: Haz ve Doyum Eksikliği

- Kronik uyku kaybı genel doyum eksikliği ile daha çok gıda tüketimi ile haz eksikğini tamamlamayı teşvik eder.

Pozitif Enerji Dengesi Dışı Koşullar: Yanlış Beslenme

- Yüksek kalorili içerikten bağımsız olarak, vücut yağını artırabilecek metabolik / hormonal değişikliklere neden olan gıdaların tüketimi görülür. Bunlar arasında ;
- Şeker veya yüksek fruktozlu mısır şurubu içeren gıddalar,
- İşlenmiş veya GDO'lu tahıllar,
- Çeşitli doğal olmayan yağlar,
- Paketlenmiş ve koruma süresi artırılmış gıdalar,
- İşlenmiş etler gibi gıdalar bulunur.

Pozitif Enerji Dengesi Dışı Koşullar:

Doğru Besinlerin Düşük Alımı

- Meyveler, sebzeler, baklagiller, fındık, tohumlar, kaliteli protein gibi sağlıklı yiyeceklerin düşük alımı.

Pozitif Enerji Dengesi Dışı Koşullar: Stress ve Gerilim

- Stres ve psikolojik sıkıntı genelde gizli de olsa önemli yer tutar.

Pozitif Enerji Dengesi Dışı Koşullar: İlaçlar ve Kimyasallar

- Birçok ilaç türü obeziteye sebep olabilir.
- Çeşitli kimyasallar insan metabolizmasına etki ederek obeziteye sebep olabilirler.

Pozitif Enerji Dengesi Dışı Koşullar: Obezite Kısır Döngüsü

- Kilo alımı, kilo almaya veya bir başka deyişle obezitenin, 'ilerleyici' olarak değerlendirilmesinin sebeplerinden biri olan obeziteyi 'tetikler'.
- Kilo alımı vücutta daha da fazla yağ birikmesi riskini artıran hormonal, metabolik ve moleküler değişikliklere neden olur.

Pozitif Enerji Dengesi Dışı Koşullar:

Obezitenin Kendini Beslemesi

- Obezite ile ilişkili bu tür biyolojik değişiklikler, vücudun enerji için yağları okside etme (birikme), glikozun (karbonhidrat) yağa dönüşümünü ve vücudun yağ dokusu depolama kapasitesini arttırır.
- Bu, alınan kalorilerin çoğunun yağ olarak depolanacağı anlamına gelir.
- Kilo alımı, bu nedenle daha kötü hale gelerek, iştah ve açlığın belirli düzenleyicilerini bozarak, öğün büyüklüğünde ve yeme sıklığında bir artışa neden olur.

Obezite ile İlgili Koşullar

- Obezite ile ilişkili bir dizi başka hastalık obezitenin ilerlemesine katkıda bulunur.
- Obezite, hareketliliği ve aktivite performansında yakılacak kalori sayısını azaltır.
- Kilo alımı ayrıca iştahı uyararak ve yağ depolarına yağ alımını artırarak, daha fazla kilo alımına neden olan hormonal değişiklikler yaratan psikolojik veya duygusal sıkıntılara neden olabilir.

Uyku Kısır Döngüsü

- Uyku süresi, ağrı, uyku apnesi ve diğer solunum problemleri gibi uyku kalitesini düşüren, daha sık idrara çıkma ihtiyacı, bazı ilaçların kullanımı ve vücut ısısının düzenlenmesi gibi nedenlerden dolayı azalır. Kısalmış uyku süresi, sırayla, hem iştahı uyaran hem de yağ depolarına yağ alımını artıran belirli hormonlar üretir.

Hastalıkların Kısır Döngüsü

- Obeziteye Sebep Olan ve Obezitenin Sebep Olduğu Hastalıkların Bir Kısmı;
 - Hipertansiyon,
 - Diyabet,
 - Kalp hastalığı,
 - Kemik ve eklem hastalıkları (osteoartrit),
 - Kanser,
 - Damar tıkanıklığı,
 - Depresyon,
 - Daha bir çok hastalıkta ağır seyretme.
- Diğer hastalıkların gelişimine katkıda bulunur ve bu koşullar genellikle daha fazla kilo almaya katkıda bulunan ilaçlarla tedavi edilir.
- Bütün bu yollarda ve daha fazlasında, obezite, bireyi kısır bir kilo alma döngüsü içinde hapsederek **obezite; obeziteyi daha da “teşvik eder”**.
- Bu sebeple bu kısır döngüden çıkmak gerçekten çok zordur.

OBEZLERİN ERKEN ÖLÜMÜ

- Sonuçta OBEZİTE ile yaşamak kolay olmadığı gibi, giderek sıkıntıları artıran bir kısır döngü de kaçınılmazdır.
- Bu kısır döngü OBEZLERİN ERKEN ÖLÜMÜ ile sonuçlanmaktadır. Sonuçta obezite insan yaşamını kısaltan en etkili ve en zararlı durumların başında gelmektedir.

OBEZLERİN ERKEN ÖLÜMÜ (DALY↓)

- Aşağıdaki grafik obezlerde DALY olarak anılan sağlıklı yaşam süresi ortalamasını 7.3 yıl kısalttığını göstermektedir.
- Bu genel tablodaki 7.3 yıl ortalaması bir obez için yaklaşık 80 yıllık yaşam beklentisinin 20 yıldan fazla azalmasına denk gelmektedir.

Neden	Atfedilebilir Ölüm	Atfedilebilir YLL	Atfedilebilir YLD	Atfedilebilir DALY	Toplam DALY içindeki Atfedilebilir DALY Oranı
İskemik kalp hastalıkları	29.581	317.790	28.504	346.294	3.2
Hipertansif kalp hastalıkları	7.174	57.723	4.073	61.796	0.6
İskemik inme	11.109	93.794	53.136	146.930	1.4
Diabetes Mellitus	7.674	73.921	78.319	152.240	1.4
Osteo artritler	0	0	61.035	61.035	0.6
Meme kanseri	724	7.141	1.718	8.859	0.1
Kolon ve rektum kanserleri	646	6.583	717	7.300	0.1
Korpus uteri kanseri	235	2.079	651	2.730	0.0
Toplam	571.43	559.032	228.151	787.183	7.3

* Kaynak: Türkiye Hastalık Yüklü Çalışması, 2004. (YLL: Kaybedilen yaşam yılı, YLD: Sakatlıkla kaybedilen yaşam yılı, DALY: Sakatlığa bağlı kaybedilen yaşam yılı)