Obezitenin Yol Açtığı Sağlık Problemleri

Obezite; vücut sistemleri (endokrin sistem, kardiyovasküler sistem, solunum sistemi, gastrointestinal sistem, deri, genitoüriner sistem, kas iskelet sistemi) ve psikososyal durum üzerinde yarattığı olumsuz etkilerden dolayı pek çok sağlık problemlerine neden olmaktadır.

Obezitenin çeşitli hastalıklarla ilişkisi bilinmekte olup morbidite ve mortaliteyi artırıcı etkisi de ortaya konulmuştur. Fazla kilolu olma Avrupa Bölgesinde her yıl 1 milyondan fazla ölümün ve hasta olarak geçirilen 12 milyon yaşam yılının sorumlusudur.

**Obezitenin neden olduğu sağlık sorunları/risk faktörleri :**

* İnsülin direnci – Hiperinsülinemi
* Tip 2 Diabetes Mellitus( Şeker Hastalığı)
* Hipertansiyon( yüksek tansiyon)
* Koroner arter hastalığı
* Hiperlipidemi – Hipertrigliseridemi (Kan Yağlarının Yükselmesi)
* Metabolik sendrom
* Safra kesesi hastalıkları
* Bazı kanser türleri (kadınlarda safra kesesi, endometriyum, yumurtalık ve meme kanserleri, erkeklerde ise kolon ve prostat kanserleri )
* Osteoartrit
* Felç
* Uyku apnesi
* Karaciğer yağlanması
* Astım
* Solunum zorluğu
* Gebelik komplikasyonları
* Menstruasyon düzensizlikleri
* Aşırı kıllanma
* Ameliyat risklerinin artması
* Ruhsal sorunlar (Anoreksiya nevroza (yemek yememe) veya Blumia nevroza (kusarak yediği besinlerden yararlanmama), Binge eating (tıkınırcasına yeme),  gece yeme sendromu gibi ortaya çıkabilir veya bir şeyi daha fazla yiyerek psikolojik doyum sağlamaya çalışma)
* Toplumsal uyumsuzluklar
* Özellikle sık aralıklarla ağırlık kaybetme ve kazanma sonucunda deri altı yağ dokusunun fazla olması nedeniyle deri enfeksiyonları, kasıklarda ve ayaklarda mantar enfeksiyonları
* Kas-iskelet sistemi problemleri

Obezitenin Nedenleri

Obeziteye neden olan etmenler tam olarak açıklanamamakla birlikte aşırı ve yanlış beslenme ve fiziksel aktivite yetersizliği obezitenin en önemli nedenleri olarak kabul edilmektedir. Bu faktörlerin yanısıra genetik, çevresel, nörolojik,fizyolojik, biyokimyasal, sosyo-kültürel ve psikolojik pek çok faktör birbiri ile ilişkili olarak obezite oluşumuna neden olmaktadır. Tüm dünyada özellikle çocukluk çağı obezitesindeki artışın sadece genetik yapıdaki değişikliklerle açıklanamayacak derecede fazla  olması nedeniyle, obezitenin oluşumunda çevresel faktörlerin rolünün ön planda olduğu kabul edilmektedir.

Obezitenin oluşmasında başlıca risk faktörleri aşağıda sıralanmıştır :

* Aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları
* Yetersiz fiziksel aktivite
* Yaş
* Cinsiyet
* Eğitim düzeyi
* Sosyo – kültürel etmenler
* Gelir durumu
* Hormonal ve metabolik etmenler
* Genetik etmenler
* Psikolojik problemler
* Sık aralıklarla çok düşük enerjili diyetler uygulama
* Sigara- alkol kullanma durumu
* Kullanılan bazı ilaçlar (antideprasanlar vb.)
* Doğum sayısı ve doğumlar arası süre

Obezitenin gelişmesinde dikkat edilmesi gereken faktörlerden biri de yaşamın ilk yıllarındaki beslenme şeklidir. Yapılan çalışmalarda, obezite görülme sıklığının anne sütü ile beslenen çocuklarda, anne sütü ile beslenmeyen çocuklara göre daha düşük oranlarda olduğu, anne sütü verme süresinin, tamamlayıcı besinlerin türü, miktarı ve başlama zamanlarının obezite oluşumunu etkilediği bildirilmektedir .

DSÖ ve UNICEF (Birleşmiş Milletler Çocuklara Yardım Fonu) tarafından yayımlanan çeşitli dökümanlarda 6 ay tek başına anne sütü verilmesinin, 6.aydan sonra emzirmenin sürdürülmesi ile birlikte güvenilir ve uygun kalite ve miktarda tamamlayıcı besinlere başlanılmasının ve en az 2 yıl emzirmenin devam ettirilmesinin kısa ve uzun dönemde obezite ve kronik hastalık riskini azaltabileceği belirtilmiştir.

Kaynak: T.C. SAĞLIK BAKANLIĞI

Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü