



TÜRK VÜCUT ÖLÇÜLERİ ÇIKARILYOR ANTROPOMETRİ

Satın aldığınız her pantolonun paça boyunu yaptırmaktan, üzerinize bir türlü oturmayan giysilerden yada iş yerinde çektiğiniz bel ağrılarından şikayetçiyse, artık sevinebilirsiniz!.. Bundan böyle, sandalyeye oturduğunuzda artık ayaklarınız havada kalmayacak, otomobilinizde pedallara daha rahat uzanabileceksiniz. Hazırgiyimden aldığınız elbiselerin orasını burasını düzeltmek için de ellerimizin ikide bir ceplerimize girmesine de paydos. Çünkü artık sanayicimizin, tekstilcimizin, üreticimizin modeli “Anadolu İnsanı” oluyor. Ve bu gelecek konforun en azından bir kısmını da Ankara Üniversitesi’nden bilim insanlarının “antropometrik ölçülerini” çıkardığı Karataş köylülerine borçlu olacağız.

Her toplumun genetik yapısı ve çevresel etmenleri kendine özgü; Buna bağlı olarak ayrı fizyolojik, psikolojik özellikleri ve en önemlisi antropometrik boyutları var. Antropometri, insan bedenine ait ölçümlerin sistemli biçimde derlenmesine ve aralarındaki ilişkilerin saptanmasına deniyor. Bu boyutlar uzunluk, genişlik, çevre, yükseklik, ağırlık, deri kalınlıkları gibi farklı değişkenlerden oluşuyor. Akademik anlamda, özellikle paleoantropoloji bilim dalında, insanın evrimsel gelişimi ya da ırkların incelenmesinde antropometrik verilerden yararlanılıyor.

Endüstri alanında otomobil koltuğu, pilot kabini, uzay kapsülleri, giysi.. gibi her türlü ergonomik (insan bedeni için uygun) tasarımda antropometrik ölçümlerden yararlanabiliyoruz. Ergonomi, çalışan insan ile yaptığı iş arasında iyi bir uyum sağlamayı amaçlar. Ergonominin temel konularıysa, fiziksel ergonomi olarak da adlandırılan antropometri, fizyoloji, psikoloji, enformasyon, organizasyon ve iş güvenliği. Ülkemizde üretilen ürünlerin tasarımında yabancı ülke standartlarının kullanılması ya da antropometrik değerlerin dikkate alınmaması, binlerce yıldır oluşturulmaya çalışılan, işlevsel, sanatsal, sağlıklı ortam ve ürün anlayışına ters düşüyor. Kısacası, yabancı ülke standartlarına göre ya da antropometrik

değerler dikkate alınmadan tasarımı yapılan çevre, yapı donanım, araç-gereç, alet, makine ve giysi, bize tam anlamıyla uyum sağlayamıyor.

Antropometri, ergonomi alanındaki önemini yanı sıra toplumdaki sosyo-ekonomik gelişimin ve bu gelişimin toplum katmanlarına başarılı bir şekilde yayılıp yayılmadığının en güzel göstergelerinden biri. Sağlık açısından olsun, ergonomi, ya da sosyo-ekonomik açıdan antropometri, toplumun aynası niteliği taşıyor.

Peki, Anadolu insanının antropometrik boyutları ne? Bu soruya sağlıklı bir yanıt arayışı çerçevesinde geçtiğimiz günlerde Ankara Üniversitesi ve TÜBİTAK destekli bir araştırma başlatıldı. Prof. Dr. Erksin Güleç ve Prof. Dr. Galip



Akın başkanlığında yürütülen araştırma için 12 kişilik bir ekip, Devlet İstatistik Enstitüsü'nün belirlediği 7 bölgedeki 14 il, 28 ilçe ve 28 köyde Anadolu insanının beden ölçülerini alıyor.

Ülkemizde benzer bir araştırma, ilk olarak 1937 yılında Atatürk'ün isteği üzerine gerçekleştirilmiş, ancak bu güne kadar Türkiye genelini kapsayan başka bir araştırma yapılmamış. 1937 yılında yapılan çalışmaya ölçümlerin karşılaştırmalı değerlendirilmesine temel oluşturuyor. 1937 yılında 10 ekip, Türkiye'nin 10 farklı bölgesindeki yaklaşık 64.000 kişinin her birinden 20'nin üzerinde ölçümler almışlar.

Günümüzdeki çalışmanın Marmara, Ege ve Akdeniz bölgeleri tamamlanmış bile: Şimdiye kadar yapılan ölçümler 1937 yılından beri boyumuzun kadınlarda 1.52'den 1.56cm civarına, erkeklerde ise 1,65'dan 1.69 cm civarına çıktığını gösteriyor.

Antropometrik boyutlarda yaşam standartlarına bağlı değişimler görülebilir. 1937 yılındaki ölçümlerde, Birinci Dünya Savaşı ve ardındaki Kurtuluş Savaşı'ndan çıkmış olan toplumumuzun boy ortalamasında görülen değişim, bunun örneklerinden biri. Değişim her zaman pozitif (olumlu) olmayabilir. Özellikle savaş ve kıtlık gibi uzun süreli olumsuz koşullar, toplumun antropometrik boyutlarının olumlu gidişini durdurabilir. 2. Dünya savaşından sonra yaşam standardı yükselen ülkelerde her 10 yılda boy uzunluğunda 1 cm'lik artış olduğu saptanmış bulunuyor.

Ankara yakınlarındaki Karataş köyünde gerçekleştirilen ölçüm çalışmalarında 60'ın üzerinde köylünün boy, kafa uzunluğu-genişliği, göğüs derinliği-genişliği, el-parmak uzunluğu, kürek kemiği üstü, omurilik üstü, ince bağırsak üstü... ölçüleri alındı.

Tabii önce ellerinde garip görünümü aletlerle gelen yabancılar, köylülerde tedirginlik yaratmadı değil. Ama, araştırmacıların nezaketi (ve tabii, muhtarın da "teşviki") köylülerin aniden çıkagelen "doktorlara" ısınmasını sağladı ve ölçüsünü aldırarak isteyen gönüllülerin sayısı hızla arttı.

Ağırlık ve yağ oranları konusunda bilgi sahibi olmak isteyen kadınlar, erkekler göre ölçümlere daha ilgilidiler. Özellikle, doğum yapmış olanların karın bölgelerinde aşırı yağlanma gö-



İnce bağırsak üstü ölçümü



Triceps (kol arkası) ölçümü



Kafa genişliği ölçümü



Dirsek genişliği ölçümü



Göğüs derinliği ölçümü



El uzunluğu ölçümü

rülüyordu. Sonuçta, Karataş kadınları da birçok şehirli kadın gibi boylarına oranla aşırı yağlanma ve kilodan şikayetçiydi. Deri altı yağ değişimi ya da kas ve kemik yapısıyla ilgili ölçümler, bazı sağlık problemlerinin oluşmadan önlemesine katkı sağlayabilir. Yapılan araştırmalar, aşırı şişmanlık ve kalp-damar hastalıkları gibi bir takım rahatsızlıkların deri altı yağ dokusuyla bağlantılı olabileceğini göstermiş. "Kilo gözle görülür; o kadar ölçüme ne gerek var?" dersiniz, gözden kaçırmamanız gereken şudur ki, bir kişinin ağır olması, şişman olması anlamına gelmez. Kişinin kiloca ağır olması, kas ve kemik dokusunun yoğun olmasından da kaynaklanabilir. Ancak, şişmanlık sadece kiloyla değil, yağ oranıyla ve yağ doku-



Boy ölçümü

sunun toplandığı bölgelerle de bağlantılıdır. Özellikle kişinin yağ dokusunun hayati bölgelerde toplanmış olması, kişi için tehlike oluşturabilir. 1937'den beri kilomuzda da artış görülüyor: Erkekler ortalama 62 kiloyken 73 kilo yakınlarına; bayanlarsa bu konuda erkeklerden aşağı kalmayarak 53,7 kg 'den 66 kg yakınlarına ulaşmışlar. Kadınlarda yaklaşık 4 cm'lik boy uzamasına karşın, 13 kg civarında kilo artışı; erkeklerdeyse yine aynı ölçüde boy artışına karşın 11 kg civarında kilo artışından da anlaşıldığı gibi, artık mutfağımızda küçük değişiklikler yapmanın, kilomuza dikkat etmenin zamanı geldi. Yağ oranlarını öğrenen Karataş kadınlarının sorduğu ilk soru yağ oranlarının normalden ne kadar fazla olduğuydu. Vücut yağı normal erkeklerde ağırlığın %14-18'ini; kadınlarda %19-25'ini oluşturur. Erkeklerde bu oran toplam vücut ağırlığının %25'ini kadınlarda ise %30'unu geçerse şişmanlıktan oluşuyor.

Bu çalışmalardan anlaşılıyor ki, yakında bizler, bize yabancı ölçülere uymak zorunda kalmayacağız. Ama ortaya çıkan ölçülerin, ille de aynı kalması gerekmiyor. Eğer sağlıklı yaşam kurallarına daha çok özen gösterirsek, belki de 20 yıl sonraki yeni antropometri araştırmalarında boyumuz ve "karın bölgelerimiz" televizyon kahramanlarımızın ölçülerine daha yakın çıkar...

Kumru Şardağ