

# OBEZİTE'NİN 10 GİZLİ NEDENİ

Obezite, özellikle 1970 yılından sonra çok ciddi bir artışa geçti. Obezitedeki bu artışın en büyük sorumluları olarak, yaşam tarzımıza gidecek yerleşen "hareket azlığı" ve besin endüstrisinin üretim-işleme-pazarlama konularında atağa geçmiş olması görülüyor. ABD'nin çeşitli eyaletlerindeki üniversitelerden bir araya gelen obezite uzmanları, ülke çapında yaptıkları bir araştırmanın sonuçlarını, geçtiğimiz haziran ayında yayımladılar. Çalışmanın ana fikri, bütün suçun bu 2 büyük etkene yıkılmaması gerektiği. Bu 20 uzman araştırmacı, toplumda gözlenen obezite artışının en olası 10 alternatif nedenini şu şekilde sıralıyorlar:



## 1. Az uyku:

Gece uykuları 7 saatten daha az olan insanların vücut kütle endeksi (BMI), daha fazla uyuyanlardan yüksek olmaya eğilim gösteriyor. Uyku süresi ve vücut ağırlığı, çocuklarda da birbiriyile ilişkili.

Obezitenin uyku düzensizliklerine neden olduğu biliniyor. Yani genel olarak, aslında önce kilo alıyoruz, sonra da uyku düzenimiz bozuluyor. Ancak, çalışmalar bunun tam tersinin olabileceğini de gösteriyor. Uyku yetersizliği, doyma hissinden sorumlu olan leptin hormonu düzeylerini düşürürken, açlığı tetikleyen ghrelin hormonu düzeylerini yükseltiyor. Buna ek olarak, tiroit uyarıcı hormon (TSH) salgısında ve glukoz toleransında azalmaya da neden oluyor. Tüm bunlar, obezite riskini artırıcı etkiler.

## 2. Hormonları Etkileyen Kimyasallar:

Hergün maruz kaldığımız çok sayıda kimyasal maddenin bir kısmı, düşük dozlarda bile hormonlarımız üzerinde işlev bozucu etki gösterebiliyor. "Endokrin bozucular" olarak adlandırılan bu maddelerden etkilenen en önemli hormonların başında östrojen geliyor. Östrojen düzeylerinde görülen dengesizlik, vücutta yağ doku birikmesinin artışına neden oluyor. Bu tip maddeler, anne sütüne de geçebiliyor.

## 3. Ortam Sıcaklığında Tekdüzelik:

Ortam sıcaklığı değiştiğinde, vücut sıcaklığımızı belirli bir dereceye getirmek için terleme ve titreme gibi çeşitli fizyolojik taktiklere başvuruyoruz. Vücudun kendi sıcaklığını dengelemek için enerji tüketmesi-

ne gerek olmayan sıcaklık aralığına "termonötral zon" adı veriliyor. Bu aralığın dışındaki sıcaklıklarda terleyerek ya da titreyerek enerji depolarımızı kullanıyoruz (yağ gibi). Yaşama ortamlarımızdaki sıcaklığı sürekli olarak termonötral zon'a doğru çekmeye eğilim göstermemiz, aynı zamanda vücudumuzdaki yağ depolarını kullanmamızı da engelliyor. Çalışmalar ayrıca, yüksek sıcaklıklarda yeme isteğinin de belirgin oranda azaldığını gösteriyor.

## 4. Daha Az Sigara:

Sigaranın etken maddesi olan nikotin, hem önemli bir iştah bastırıcı hem de vücut sıcaklığını yükseltici etkisi var. Genel olarak sigara kullanan kişiler daha az yemek yemeye eğilim gösterirken, sigaranın bırakılmasıyla birlikte hızlı kilo almasına da sık rastlanıyor. Ancak, sigara içmenin zararları düşünüldüğünde, 5-10 kilo almanın sözü bile olmaz.

## 5. Daha çok ilaç:

Günlük yaşamımızda kendine yer bulan ilaçların sayısı ve çeşidi gün geçtikçe artıyor. Bu ilaçların büyük bir kısmı, iyileştirici etkilerinin yanında kilo almayı hızlandırıcı etkiye de sahip. Özellikle de psikolojik rahatsızlıkların tedavisinde kullanılanlar ve antihistaminler.

## 6. Köken ve Yaş Dağılımlarında Değişiklik:

Bazı ırkların ya da etnik grupların kilo almaya eğilimi, diğerlerinden daha yüksek. Örneğin siyah ırkları ve Akdeniz ırkları, beyaz ırka göre daha rahat kilo alıyorlar. Yaş da obezite için önemli bir etken. Genel olarak 40 yaşından sonra obezite riski genç yaşlara kıyasla daha yüksek.

## 7. Anne Olma Yaşında Artış:

Anne olma yaşı, dünyanın hemen her yerinde giderek artıyor. Geç yaşta yapılan doğumlar, çocukların çok yüksek oranda obez olmasına neden oluyor. Yapılan çalışmalar, annelik yaşında her 5 yıllık artışla birlikte, obez bir çocuğa sahip olma riskinde %14,4 oranında bir artış görüldüğünü gösteriyor.

## 8. Gebelik ve Daha Öncesi:

Yaşamımızın ana rahminde geçen döneminde, hatta daha da ötesinde, büyükannemizin yumurta hücreleri oluşurken bile, bazı koşullar bizim obez olmamızı etkileyebiliyor. Bunun ilk nedeni, obezitenin kalıtsal özelliği. İkinci nedeniyse, gebelik sırasındaki beslenme alışkanlıkları. Gebelik süresince yağ içeriği yüksek besinler tüketen annelerin çocuklarının obez olma riski hayli yüksek. Hatta, farelerde yapılan bir çalışmada bu etkinin 3 nesil boyunca sürdüğü görülmüş.

Normal ağırlığın altındaki doğumlar ya da yaşamın ilk birkaç yılı içerisinde hızlı bir gelişim de, obezite nedenleri arasında sayılıyor.

## 9. Daha Fazla Yağ, Daha Yüksek Doğurganlık:

Vücutlarında yağ oranı daha yüksek olan bireylerin üreme oranları, vücutlarındaki yağ oranı düşük olanlardan daha yüksek. Kadınların sahip oldukları çocuk sayısı, vücut kütle endeksinde bağlı olarak artış gösteriyor. Böylece, obezite geni ya da genleri de kendilerini daha fazla sayıda oğul döle aktarmış oluyorlar. Vücut kütle endeksinin aşırı düşük ya da aşırı yüksek olmasıysa, kısırlığa yol açabiliyor.

## 10. Eş Seçimi:

Görünümünden, boyu-posu ve kilosu bize yakın kişilerden eş seçmeyi yeğliyor olu-  
muz, toplumdaki obezite oranını artıran bir diğer unsur. Ancak, biraz dolaylı yoldan. Özellikle de obezitenin kalıtsal kökeni ve vücutta yüksek oranda yağ dokusunun üreme oranını artırması nedenleriyle.

Deniz Candaş

Kaynak:  
Keith, S.W., Redden, D.T. et al. "Putative contributors to the secular increase in obesity: exploring the roads less traveled" International Journal of Obesity (2006) 30, 1585-1594.