

# Çağın Hastalığı

Şişmanlık, çağımıza vurduğu damga giderek daha da belirginleşen bir olgu. Farkında olmadan bedenimizi ele geçiren, tehlikesini çoğumuzun yeterince kavrayamadığı bir hastalık. Bugün 1,1 milyar insan, yani toplam dünya nüfusunu altıda birinden fazlası, hatlarımızı biçimsizleştiren, daha da önemlisi sağlığımızı ciddi biçimde bozan bu hastalığın pençesinde. Ülkemizdeki durum da pek farklı değil. Türkiye Obezite Vakfı tarafından geçen yıl gerçekleştirilen bir araştırma, Türk vatandaşlarının altıda birini şişmanlık sınırının üzerine yerleştiriyor. Ayrıca nüfusumuzun beşte birinin de "aşırı kilolu" olduğu anlaşılıyor. Pek çok batılı ülkede bu oranlar daha da kaygı verici düzeyde. Araştırmalar şişmanlama eğilimini çağdaş yaşamın getirdiği ve bizi çocukluktan itibaren etkisine alan hatalı beslenme ve hareketsiz yaşam faktörlerine bağlıyorlar. Ancak şişmanlığın genetik bir sorun olduğu yolunda bulgular da çoğalıyor.

ABD'de her 3 çocuktan biri şişman ve bu durum giderek daha ciddi bir hal alıyor. Bunu hazırlayan başlıca iki öge var: ev yemeğinden ayaküstü yemeye geçiş ve video teknolojisi. Besin endüstrisi ve gazlı içecek firmaları her yıl yüz milyonlarca dolar harcayarak düşük kalorili yiyecek ve içecek sağlayadursun; okullarda jimnastik saatleri azaltılıyor ve çocuklar açık havada oynamak ya da spor yapmak yerine Nintendo ve İnternet'i yeğliyorlar. ABD resmi rakamlarına göre ülkede 6 milyon çocuk tehlikeli derecede şişman, 5 milyonuysa şişmanlık sınırında. Bunun anlamı, günümüz çocuklarının 1990'a göre %30 daha şişman olmaları.

Şişman çocuk bedenlen ve ruhen acılar içindedir. Üstelik ergenlik çağında şişman olan-

lar, erişkin hayatta da şişman olacaklardır. Şişmanlık sonucu oluşan diyabet, kalp hastalığı, yüksek tansiyon ve birçok kanser çeşidi her yıl yarım

milyon Amerikalıyı öldürüyor ; tıbbi harcamalar ve üretim azalışına bağlı olarak da 100 milyar dolarlık zarara neden oluyor. Bugün şişmanlık sigara kadar tehlikeli bir hal almış durumda; hiç yoktan ölümlere yol açıyor. Oysa bu ölümler kolaylıkla önlenebilir. Aşırı kiloların ulusal bir sorun haline geldiğini fark eden bazı uzmanlar, şişmanlıkla savaş için bir kampanya başlatılmasını istiyorlar.

Dikkat edilmesi gereken bir olgu, şişmanlığın çocuklar arasında da hızla yayılması. Oysa yakın zamanlara kadar çocuk şişmanlığı ender görülen bir olguydu. Çocuklarda şişmanlık ölçüsü olarak BMI (body mass index=vücut kütle indeksi=kg ağırlık/m olarak boyun karesi) kullanılamaz;



çünkü onlar henüz büyüme evresindedirler. Erişkinlerde BMI'nin 25 üstü olması şişmanlık ve 30 üstü olması tehlikeli şişmanlık sayılıyor. Amerikalı doktorlar, 2-20 yaş arası çocuk ve gençler için BMI standartları hazırladılar. Örneğin 7 yaşında bir çocuğun boyu 1.22 m ve kilosu 22.5 kg olmalı;bu BMI'nin 15 oluşu demek. 17 yaşında bir gencinse boyu 1.60 m, kilosu 56 olmalı. Bu da BMI'nin 21 oluşu anlamı taşıyor.

ABD'de 1964'de çocukların %5'i şişmanken 1994'de bu oran %13'e yükselmiş. Oran giderek daha da yükseliyor. Şimdiden şişman çocuklarda karaciğer yağlanması (sirozdan bir önceki evre) ve uykuda soluk durması (uyku apnesi) görülüyor. Uyku apnesinde uykuda boğaz tıkanıyor; çocuk boğulma duygusuna kapılıyor. Çocuk çok fazla horluyor; uykusu huzursuz oluyor. Daha da kötüsü, kronik oksijen yetersizliği kalp ve akciğerlerde yıkıcı etki yapıyor.

İlginçtir ki, 40 yaşın üzerindeki insanlarda ortaya çıkabilen tip II diyabet (şeker hastalığı), şişman çocuklarda da görülüyor. Newyork'taki Columbia-Presbyterian Hastanesi'nden Dr. Robin Goland, çocuk hastaların %30'unda tip II diyabet olduğunu açıkladı. Tip I diyabette pankreas beta hücreleri insülin yapamazlar. Tip II diyabetteyse hastanın hücreleri insüline cevap vermez. Tedavi edilmeyen diyabette 10 yıl içinde körlük, böbrek yetmezliği, kalp krizi ve felçler görülebilir. Çocuklarsa genellikle diyabet



için taranmadığından, çocukluk tip II diyabeti tanı konmadan kalabiliyor. Ancak, diyabetik olmasalar da şişman çocuklarda kalp krizi (enfarktüs) ve felçler olabiliyor. Columbia Üniversitesi'nden Dr. Chrystine Williams 3-4 yaşındaki şişman çocuklarda tansiyon yüksekliği ve kan kolesterolünün artışı bulunduğunu bildiriyor. Diyabete bağlı organ bozuklukları 5-10 yıl sonra başladığından yakında ergenlik çağındaki gençlerde kalp krizlerinin artması bekleniyor.

Şişmanlık, büyük ölçüde yeme alışkanlıklarımızdaki değişimlerin bir türevi. Kafeteryada kuyruk olduğundan öğrencilerin çoğu otomatik makinelerden yiyecek alıp yeme eğilimindedir. Oysa bunların çoğu şişmanlatıcı besinler. Bazı okul kafeteryaları kilo yapmayan havuç, meyve vb. gibi besinleri %50 indirimli satarak bu şişmanlık salgınına önlemeye çalışıyor.

Tabii, hareketsizlik de temel bir öge. ABD okullarında beden eğitimine ayrılan saatler giderek azalıyor. Liselerdeki günlük jimnastik dersine giren öğrencilerin oranı 1990'larda %42'den %29'a düştü. TV karşısında geçen zamanı günde 1 saate indirmenin 9 ay sonra farkedilir bir zayıflama sağladığı görüldü. Anne ve babaların kendilerinin de zayıflama diyetine girmesi, çocuklarda diyet uygulanmasını kolaylaştırıyor. Ancak bu iş duyarlı bir yaklaşım gerektiriyor. Anne babaların çocuğu kırmadan ona diyet uygulamaları kolay değil. Çocuk, bazı sadist kişiler kendisini alaya alırken evden destek beklemekte haklı-

dır. İnsanlar kayıtsız şartsız sevilmek ister. Herkes onun kilosunu eleştire eleştire çocuk ya da erişkin kendi bedeninden nefret eder hale gelir. Bunun yankıları tahminlerin çok ötesinde olabilir. Philadelphia Hahnemann Üniversitesi'nden psikolog Lowe şöyle diyor: Çocuğu kontrol edemeyeceği bir durumdan dolayı reddedenler, çocuk ruhunda ağır yıkıma yol açabilir. Çocuk kilosunun değil, kendinin eleştirildiği hissini yaşar. Bunların sonucu olarak çocukta depresyon, bunalım ve tehlikeli beslenme bozuklukları görülebilir. Ailenin mutluluk durumu da çocuğun kilo almasında etkin olabilir. Anne ve babanın boşanması karşısında tipik tepki biçimleri, aşırı yeme ve televizyon izleme (bazen günde 15 saate kadar) biçiminde ortaya çıkıyor.

Sevgiliden ayrılma, okul ve iş hayatındaki başarısızlıklar, çeşitli nedenlerle toplum dışına itilme de aşırı yemeye ve hareketleri azaltmaya neden olabilir. "Yemek iç sıkıntısını giderir" sözü boşuna söylenmemiş. Depresyon, iştah kaybı kadar iştah artışına da neden olabilir.

Ailelerin şişman çocuk konusunda eğitilmeleri gerekli. Bir kere 4-5 yaşa kadar olan çocuk tombulluğu problem olmamalı; bu çocukların ancak %20'si şişman erişkinler olacaktır. Buna karşılık, ergenlik çağındaki şişman olanlar önlem alınmazsa %75 olasılıkla erişkin hayatta da şişman olacaklardır. Ergenlikte kızlarda yağ, erkeklerde kas artışı olur; bu hafif şişmanlıklar tedavi istemez. Kızların kıvrımları biraz yuvarlaklaşır; erkeklerin kasları gelişir; bunları normal karşılamak gerekir. Bir de şunu unutmamak gerekir: Gençlerde kilo alma uzamadan önce gelir; böylece 10-12 kilo almış bir genç 20-25 cm. uzayarak bu dengelessizliği giderebilir.

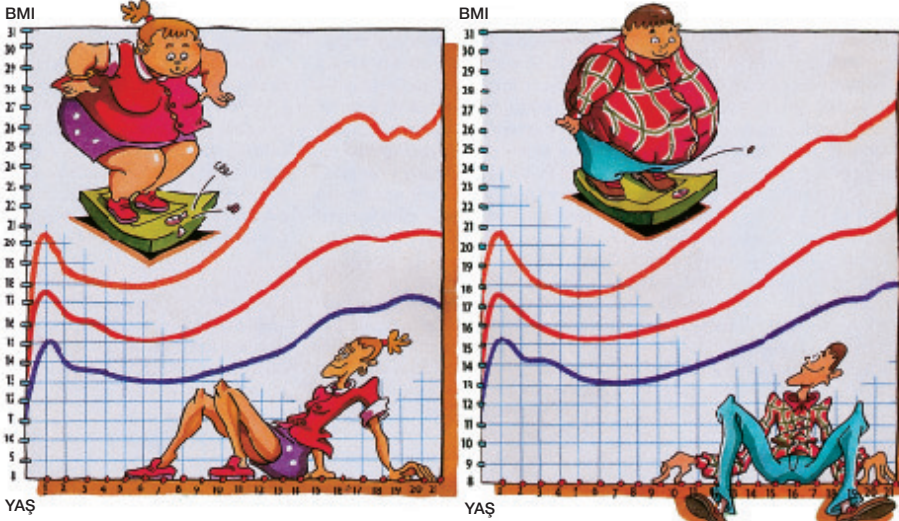
Birçok anne baba, çocuklarının şişmanlığından kendilerini suçlarlar. Bu yersiz bir kuruntu. Sorun olan anne babalar değil, genellikle çocuğun kendisi. Çocuklar ve gençler, yalnızlık hissedince tatlı yemek isterler. Kidshape Enstitüsü'nden Braun şöyle diyor. "Yalnızlık duyan insanın dostu yemeklerdir". Ancak anne babalar, çocuğun depresyon nedeniyle mi aşırı yediğini incelemeliler; çünkü depresyonu tedavi etmeden diyet uygulanması, dep-



#### Türkiye'de Şişmanlık

- 30 yaşından sonra artmaya başlıyor
- 50-64 yaşlar arasında en yüksek orana ulaşıyor.
- Kentlerde şişmanlık %19.6
- Kırsal kesimde: %17
- Eğitim düzeyi yükseldikçe şişmanlık düşüyor.
- Evlilik ve Şişmanlık
- Hiç evlenmemişlerde: %2.5
- Boşanmışlarda: %13.2
- Dulalarda: %32.3

Kaynak: Medikal Trend, Temmuz 2000



Şekilde dikey eksenle BMI (vücut kütle indeksi= $\text{kg olarak ağırlık} / \text{m olarak boyun karesi}$ ), yatay eksenle yaş görülmüyor. BMI 30'dan büyükse orta derecede şişmanlık, 40'dan büyükse şişmanlık hastalığı mevcuttur. BMI'nizi hesaplayın. Normalde yaşınızla BMI'nizin kesişme noktası mavi ve turuncu eğriler arasında düşer. Turuncunun üstü şişmanlık, mavinin altı zayıflıktır. Yağın kann içinde toplanması, derialtında toplanmasından daha tehlikelidir.

resyonu daha da arttırmaktan başka bir işe yaramaz ve bir kısır döngü doğar.

Psikolog Janet Laubgross anne ve babalara şunu söylüyor. "Yemek polisi olmayın. Çocuğa asla 'doymadın mı

daha?' demeyin. Besinleri saklarsanız çocuk onları gizlice odasında saklar". Çocuğun görünüşünü asla eleştirmeyin; zayıflamanın amacı sağlık olmalıdır. "Az ye" demek yerine "hareketi

arttır" deyin. Bilin ki, eleştirinin dozu kaçarsa çocuk bunalıma girip daha da çok yiyecek. Bir insanı diyetle sokmak ip cambazı olmak gibi son derece incelik ve ustalık ister. Connecticut Üniversitesi'nden psikoloji profesörü Joan Chryser şöyle diyor: "Güzel vücut şeytanı öylesine güçlü ki, 6 yaşındakiler bile vücut biçiminden endişe ediyorlar." Oysa normal kilo estetik değil, sağlık açısından ele alınmalı. Zevkler tartışılmaz. İnceliğin moda olduğu çağımızda tombulları tercih edenler yok mudur? En azından iki tombul birbirini beğenmez mi? İngiltere'de 19. yüzyılda Kraliçe Victoria döneminde "beyaz tenli ve tombul" olmak moda değil miydi? Bugünse çiroz gibi zayıf ve marsık gibi yanmış olmak moda. Prof. Chryser'in ilginç bir gözlemi var: İlkokul 1. sınıf öğrencilerine çeşitli vücut silüetleri gösterip "hangisiyle arkadaş olmak istersiniz" dendiğinde küçükler en zayıftan en tombula kadar

## Yağlarımızı Nasıl Kazanıyoruz?

Yağlar vücudumuzun birçok görevini üstleniyorlar. Enerji depoluyorlar, hücre duvarlarının yapılımasında rol oynuyorlar, ayrıca hormonlarla haberci maddelerin hammaddesini oluşturuyorlar. Bundan başka, taşıyıcı olarak da görev alıyorlar: Yağlar olmadan, bağırsak mükoza zarı, yağda çözünebilir vitaminleri bünyesine alamaz. Dahası, güzel koku veren moleküller, yağlar olmadan kokularını yayamaz. Besin ürünlerindeki yağlar oluşturan yağ asitleri, molekül yapılarına bağlı olarak, doymuş ya da doymamış haldedirler.

Doymuş yağ asitleri daha çok et, yumurta ve süt ürünlerinde bulunurken, doymamış yağ asitleri, bitkisel yağlarla deniz ürünlerinde bulunuyorlar. Vücudumuz çoğu yağ asidini kendi üretebilirken, ayçiçek ya da mısır yağının içerdiği linol asidi gibi üst üste doymamış yağ asitlerini üretemez. Sağlıklı beslenme için gerekli bu tür yağ asitlerinin besinlerle alınması gereklidir.

Zeytin yağı, basit doymamış yağ asitlerince zengin bir yağdır. Güney Avrupalı insanların seyrek olarak enfarktüs geçirmelerinden yola çıkarak bilim adamları, zeytin yağı tüketiminin damar kireçlenmesini tehlikesini azalttığını düşünüyorlar.

Lyon Üniversitesi'nde yapılan bir çalışma yankı uyandırdı ve zeytin yağıyla ilgili varsayımları doğruladı: Daha önce enfarktüs geçirmiş olan kalp hastalarına dört yıl boyunca yalnızca Akdeniz mutfağına özgü besinler yemeleri salık verildi (yani bol meyve, sebze, balık, tahıl ürünleri ve zeytin yağı). Bunlardan, Orta Avrupa'ya özgü diyetlerinden vazgeçmeyen hastalarda, Akdeniz grubu hastalarına oranla üç kezden daha sık olmak üzere enfarktüsler görüldü.

Yağ türleri:

Temel kural şudur: Yağ akışkanlaştıkça daha yararlıdır; çünkü akışkanlaştıkça daha fazla

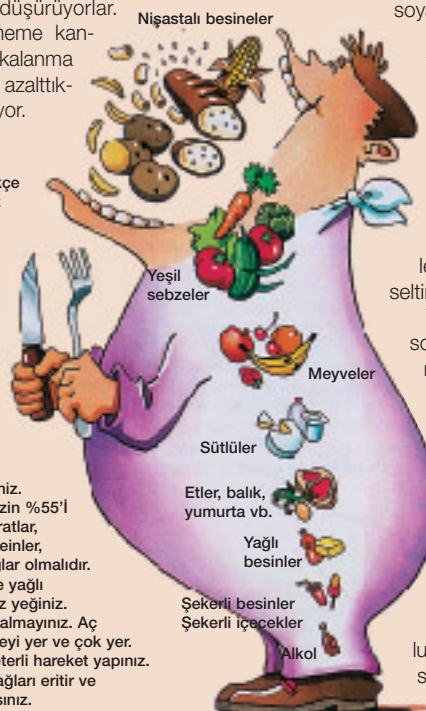
doymamış yağ asidini içerir. Buna karşılık, katı yağlarda bol miktarlarda sağlığa zararlı doymamış yağ asitleri bulunur. Besin yoluyla aldığımız yağlar şu gruplar altında toplanabilir:

Doymuş yağ asitleri: Daha çok hayvansal ürünlerde (et, süt, peynir, tereyağ) bulunurlar. Aşırı tüketildiklerinde enfarktüs riskini artırır.

Basit doymamış yağlar: Özellikle zeytin yağı, kolza yağı ve yerfıstığı yağında bulunur. Bu yağ asitleri, kolesterol düzeyini azaltarak enfarktüs riskini düşürüyorlar. Ayrıca meme kanserine yakalanma riskini de azalttıkları sanılıyor.

Yukarıdan aşağıya indikçe azalması gereken besinler görülmüyor.

Beslenme için tavsiyeler,  
• Her çeşit besin yeyiniz.  
• Besinlerinizin %55'i karbonhidratlar, %15'i proteinler, %30'u yağlar olmalıdır.  
• Şekerli ve yağlı besinleri az yeyiniz.  
• Asla ac kalmayınız. Aç insan herşeyi yer ve çok yer.  
• Daima yeterli hareket yapınız.  
• Böylece yağları eritir ve kas yaparsınız.



iki kez doymamış yağ asitleri: Mısır, ayçiçek, soya yağında bulunur. Bu yağ asitleri, kandaki kolesterol miktarını düşürebilirler. Ayrıca kalp krizi riskini azaltırlar.

Birkaç kez doymamış yağ asitleri (omega-3 yağ asitleri): Özellikle deniz ürünlerinde bulunurlar. Kolesterol düzeyini düşürdükleri gibi, atar damarları genişletip kan basıncını düşürürler. Değişik kanser hastalıklarının (örneğin kalınbağırsak kanseri) gelişimini engelledikleri de düşünülüyor. Bundan başka, iltihaplanmaları iyileştirdikleri biliniyor.

Omega-6 yağ asitleri: Daha çok ayçiçek, soya ve mısır yağı gibi bitkisel yağlarda bulunur. Hayvana verilen yeme göre, dana veya domuz etinde de bulunabilirler. Bu tür yağlar aşırı tüketildiklerinde, göğüs kanserine yakalanma riski artar.

Trans yağ asitleri: Bitkisel yağlar katılaştığında oluşurlar. Kızartma yağlarında, katı margarinlerde, bisküvilerde, çips ve pasta jölelerinde bulunurlar. Aşırı tüketildiklerinde kolesterol düzeyini ve kalp krizi riskini yükseltirler.

Temel yağ asitleri: Linol asidi özellikle soya, ayçiçek, buğday ve mısır tohumlarından elde edilen bitkisel yağlarda bulunur. Deniz ürünleri, ayrıca keten tohumundan elde edilen yağlar özellikle alfa-linol asitlerince zengindir. Temel yağ asitlerinin besinler yoluyla alınmasının yaşamsal önemi vardır; çünkü vücut bu yağ asitlerini yapamaz.

Kolesterol: Vücudun ürettiği yağ benzeri bir maddedir. Daha çok et, yumurta, süt, tereyağ, ve peynirde bulunur. Aşırı kolesterol, damar kireçlenmesine (arterioskleroz) yol açar ve bu nedenle kalp krizi riskini artırır.

## Yağlarımızı Nasıl Eriteceğiz?

Bel / kalça oranı: Şişmanlığa bağlı hastalıklar, göbük yağlanmasında (erkek tipi şişmanlık) daha siktir. Kadınlarda özellikle kalçalarda yağ birikir. Kadınların belden yukarısı tamamen normal olup belden aşağısında çok yağ biriktirmiş olabilir. Bel çevresi/kalça çevresi oranının 0,72'den büyük olması anormaldir. Erkeklerde 1, kadınlarda 0,9 üstü tehlike sınırır. Karında (göbekte) yağ derialtında ya da karın içinde birikmiş olabilir. Karın içi yağ birikimi en tehlikeli olanıdır. Yağın nerede biriktiği bilgisayarlı tomografi ile gösterilebilir. Hayatın erken evrelerinde başlayan şişmanlık, yağ hücre sayısını arttırdığından inatçıdır; yağ hücre sayısı 2 yaşına kadar belirir ve ergenliğe kadar sabit kalır; ergenlikte yine bir artış gösterir. Büyümekle yağ hücrelerinin büyüklüğü de artar. Zayıflamak yağ hücre sayısını azaltmaz. Kiloların yeniden alınmasının bir nedeni de budur: yağ yatakları hazırır ve yağ beklemektedir.

İnsanda 10-20 kg yağ dokusu, 90 000 - 180 000 kalori depolar. Şişmanlıkta yağ miktarı 40-100 kg'dır. Yağ hücreleri çaplarını 20 kat ve hacimlerini 1000 kat arttırabilir. Bu durumda besinlerle alacağımız kalorilere dikkat etmek ve alınan fazla kalorileri yakabilmek büyük önem taşıyor. Tabloda bazı gıdalar ve bunları yakabilmek için gereken egzersiz süreleri gösteriliyor.

### Enerji Harcama

Egzersiz en değişken enerji harcama yoludur; toplam enerji harcanımının %20-50'sini

oluşturur. Enerji harcamanın ölçüsü bazal metabolizma hızıdır (besinleri yakıp kalori oluşturma hızı). İnsanlarda bazal metabolizma hızının azalışına bağlı bir şişmanlık yoktur. İnsanlar enerji sarfını kendileri ayarlarlar. BMI'si 25'ten büyük olan insanlarda toplam enerji sarfı / bazal metabolizma oranı 1,8'den küçükse, şişmanlık olasılığı 7 kat fazlaşır. Hiç jimnastik yapmayanların 5 kg almaları olasılığı 2 kat artar; buna karşı haftada en az 3 kere jimnastik yapanlar kilo vermeye eğilimlidirler. Günde 5 saatten fazla TV seyreden çocuklarda şişmanlık 2 saatten az seyredenlere göre 5.3 kat artmıştır. Büyüklükte de TV seyretme ve otomobil sahibi olma şişmanlık eğilimi yaratır.



çeşitli tipler seçmişler. Ama zayıflama baskısı öylesine güçlü ki, aynı anket 5. Sınıf öğrencilerine uygulandığında öğrencilerin %80'i şişmanlamaktan korktuklarını ortaya koymuşlar.

Kidshape'den psikolog Braun özellikle şişman kız çocuklara sevgiyle yaklaşmak gerektiğini söylüyor: Çocuğa "seni nasıl olursan ol yine severim" denilmesini öğütüyor. Eğer yargıç rolü oynar ve hüküm verirseniz, çocuk mutlaka depresyona ya da beslenme bozukluklarına kayacaktır. Cornell Üniversitesi'nden tarihçi J.Brumberg şu görüşleri ileri sürüyor: "Çağımızda görünüşe değer biçilmekte; karaktere değil. Bu durumda çocuklar da kendilerine görünüşlerine göre değer biçiyorlar; çünkü anneleri onlara bunu telkin ediyor. Çocuklar anne babaların 'zayıfla' baskısı sonucu onlarla kavga ediyorlar".

Unutmayalım; çocuk (ve aslında herkes) sevilme ister, hüküm giymek değil. Kimse isteyerek şişman olmaz. Bunu bir hastalık olarak kabul etmek ve şişmanlara diğer hastalara olduğu gibi şefkat ve saygı ile yak-

laşmak gerekir.

Çağımız dış görünüşü öne alıyor. İnsanlara belinin ölçüsü soruluyor, beyninin gücü ya da kalbinin ne kadar insan olduğu değil. Hiç kimse şişman diye hitap edilmekten hoşlanmaz, özellikle sevdikleri kişilerden bu sözü duymak istemez.

International Obesity Task Force'un (Uluslararası Şişmanlık İnceleme Grubu) son raporunda, şişmanlığın bütün dünyada arttığı bildirildi. Gelişmiş ülkelerde her 10 okul çocüğundan 1'i şişmanlık sınırının üzerinde yer alıyor. Çin'de 15 yaşındakilerde şişmanlık 1980 sonlarında %5 iken, bu oran günümüzde %17'ye yükselmiş. Dünyanın en tumbul çocuk ve erişkinleriyse İngiltere, Finlandiya ve Rusya'da bulunuyor. Akdeniz diyeti (düşük kolesterolü diyet) sayesinde şişmanlığı yenmekle övünen İtalyanlarda bile CENSIS ajansına göre 10 yaşın altındaki kızların %36'sı ve erkek çocukların da %22'si şişman kategorisine giriyor. 1996'daysa bu oran %18'di. Şişmanlığın ender olduğu (Sumo güreşçileri hariç) Japonya'da

bile çocukların bel ölçüleri artıyor. Kaz ciğeri yiyip Bordeaux şarabı içmelerine karşı ince olmakla öğünen Fransızlara bir bakalım: INSERM raporuna göre 5-12 yaş arası çocukların %12'si şişman. Bu, 20 yılda 2 kat artış anlamına geliyor. Özellikle göçmen çocukları şişmanlığa eğilimli oluyor. Fransa'da bebeklerin çoğu meme emmediklerinden aşırı proteinli ve yağ asitli hazır mamalarla şişmanlıyorlar. İtalya'da dede ve ninelerin çocuklara bol bol "jelato" yedirmesi şişmanlığa yol açıyor. İtalya Sağlık Bakanı Umberto Veronesi şöyle diyor. "Anneler işe gidince çocuk bildiği gibi yiyor ve oturup TV seyrediyor." Japon çocukları da okula gelip giderken fazlaca hamburger, cips vb yiyorlar.

Aslında yaşam biçimi ve yiyecek tercihleri nedeniyle şişmanlığın küresel olarak yayılmasına paralel olarak, şişmanlığı önleme ve giderme

yöntemleri de giderek büyüyen bir endüstri haline gelme eğiliminde. Zayıflama rejimleriyle ilgili kitaplar, en çok satan kitaplar listesinde başı çekiyor. Çeşitli düşük kalorili besinler ve "diyet hapları" dünyayı sarmış durumda. Dünyanın her yerinde yazları çocuklar için Amerikan tipi zayıflama kampları açılıyor. Fransız öğretmen E.Lesne şöyle diyor: "Kızların ve oğlanların sık sık yeni diyetler üstüne konuştuklarını duyuyorum". "Fitness" salonları, formunu korumak isteyen, ya da zayıflamaya çalışanlarla dolup taşıyor. Kondüsyon bisikletleri ya da benzer türden zayıflama aletleri, televizyonların reklam kuşaklarını dolduruyor. Ama her hastalıkta olduğu gibi, mücadelenin en güvenli ve ucuz yolu, o hastalığa yakalanmamak. O halde, her ne kadar çağdaş iş, ev ve okul yaşamı hareketlerimizi oldukça kısıtlıyorsa da, galiba boş zamanlarımızda koltuklarımızdan kalkarak eşofmanlarımızı giymemiz, kendimizi sokaklara, kırlara atmamız gerekiyor.

Selçuk Alsan

### Kaynaklar

- "Türkiye'de Obesite Sorun Oluşturmaya Başladı", Medikal Trend, Temmuz 2000
- Luczak, H., "Der Stoff, aus dem die Pfunde sind" Geo, Haziran 1999
- Friedman, J.M., "Obesity in the New Millennium" Nature, 6 Nisan 2000
- Newsweek July 3, 2000
- Vaisse, C., "De l'obésité Comme une Maladie" Recherche, Nisan 2000
- Williams Textbook of Endocrinology, Wilson et al, 1998