**COVİD-19 : SAĞLIKLI VÜCUT AĞIRLIĞININ KORUNMASI, OBEZİTE, NEDENLERİ VE ÖNLEME ÖNERİLERİ**

**SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ**

**BESLENME VE DİYETETİK BÖLÜMÜ**

Hasan Kalyoncu Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

Dünya Sağlık Örgütü(DSÖ) obeziteyi: “Sağlığı bozacak ölçüde vücutta anormal ve aşırı yağ birikmesi” olarak tanımlamaktadır. Prevalansı son yıllarda 40 yıl öncesine kıyasla yaklaşık olarak üç kat artmıştır. 18 yaş ve üzeri bireylerin %39,0’unun fazla kilolu, %13,0’ünün obez olduğu rapor edilmiştir. Ülkemizde yetişkin bireylerin%30.3’sının obez olduğunu kadınlarda bu oranın %41.0, erkeklerde %20.5 olduğunu belirlenmiştir.

**ObeziteninNedenleri :**

Obeziteninortaya çıkmasında genetik, çevresel, sosyokültürel ve davranışsal birçok faktörler rol oynamaktadır.Temel nedenbesinlerle alınan enerjinin harcanan enerjiden fazla olması sonucunda ortaya çıkan pozitif enerji dengesinin gelişmesidir.

* 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 süreobezitenin neden/nedenlerini oluşturabilir.

**Obeziteyi Saptama Yöntemleri:**

* Her yaş ve cinsiyetteki birey için pratik, kolay, düşük maliyetli ve tekrarlanabilir olması nedeniyle Dünya Sağlık Örgütü’nün sınıflandırılması esas alınarak obeziteyi belirlemek için yaygın olarak Beden Kütle İndeksi (BKİ) kullanılmaktadır.
* Beden kütle indeksi (BKİ), vücut ağırlığının ve vücut ağırlığına bağlı sağlık sorunları riskinin olup olmadığını değerlendirmek üzere kullanılan bir yöntemdir.

|  |  |
| --- | --- |
| BKİ HESAPLAMA FORMÜLÜ | |
|  | |
| BKİ SINIFLANDIRILMASI | |
| ≥18,5- **<**24,9 kg/m2 | Normal |
| 25 kg/m2 | Fazla kilolu |
| ≥30 kg/m2 | Obez |

* Beden Kütle İndeksi, değerlendirmesi pratik bir parametre olmakla birlikte vücudun kas ve yağ miktarına, yağ dağılımına yönelik bilgi vermemektedir. Bu nedenle, BKİ ile birlikte bel çevresinin de değerlendirilmesi önemlidir.
* Obeziteye eşlik eden hastalıkların gelişmesi vücut yağının dağılımı ile ilişkilidir. Abdominal bölgede yağ dağılımının yüksek olması glukozintoleransı, insülin direnci, Tip 2 diyabet, aterosklerozis gibi metabolikkomplikasyonlarla ilişkilidir. Bu nedenle abdominal yağ dağılımının saptanması önemlidir.
* Abdominal yağ dağılımının belirlenmesinde kullanılan en pratik yöntem bel çevresinin ölçülmesidir. Bel çevresinin erkeklerde ≥94 cm, kadınlarda ≥80 cm olması metabolik hastalık riski yüksek; erkeklerde ≥102 cm, kadınlarda ≥88 cm olması ise metabolik hastalık riski çok yüksek olarak değerlendirilir.

**Obezitenin Neden Olduğu Riskler:**

* Obezite toplum sağlığı açısından önemli bir hastalık olup; Tip 2 diyabet, bazı kanser türleri, kalp-damar hastalıkları, hipertansiyon gibi hastalıkların görülmesinde güçlü bir risk faktörüdür.
* Obezite solunum, endokrin, kas iskelet, genito-üriner, dolaşım, gastrointestinal sistemdeki birçok sağlık sorununa neden olur.
* Obez erkeklerde: kolon, rektum, prostat kanseri; obez kadınlarda: safra kesesi, over, meme kanseri riski yüksektir.
* Yaşadığımız önemli pandemi olan COVID-19 için de önemli bir risk faktörü olarak bildirilmektedir.
* Dünya Obezite Federasyonu'nun (WOF) obezite ile ilgili koşulların COVID-19’un etkisini daha da kötüleştirdiğini, salgınının obez bireyler için ciddi risk oluşturduğu ifade edilmiştir.
* İngiltere Ulusal Sağlık Servisi (NHS) ise korona virüsü hastalarının 3’te 2’sinin aşırı kilolu ve obez olduğunu bildirmiştir.

**Bireylerin Günlük Enerji Alımını Kontrol Etmelerine Ve Vücut Ağırlığını Yönetmelerine Yardımcı Öneriler:**

* Yaşamın her döneminde,(bebeklik, çocukluk, gençlik, yetişkinlik, gebelik, emziklilik ve yaşlılık gibi özel durumlar) uygun enerji dengesi korunmalıdır.
* Fiziksel aktivite artırılmalı ve hareketsiz geçirilen zaman azaltılmalıdır.
* Yeterli ve dengeli beslenme ilkelerine uygun olacak şekilde günde üç ana öğün tüketilmelidir. Özellikle kahvaltı öğünü atlanmamalıdır.
* Öğünlerde çeşitli besinlerin tüketimi sağlanmalıdır.
* Basit karbonhidrat, toplam ve doymuş yağ içeriği yüksek olan yiyeceklerin (şeker, çikolata, kek, pasta, börek, çörek, yağlı, kremalı ve içeriği bilinmeyen her türlü yiyecek) sık tüketiminden kaçınılmalıdır.
* Enerji içeriği yüksek olan içecekler (şeker eklenmiş gazlı/gazsız içecek ve hazır meyve suları, alkollü içecekler, vb.) sınırlı miktarlarda tüketilmelidir.
* Vücut ağırlığının denetiminde posa içeriği yüksek olan besinlerin tüketimi önemlidir. Bunun için beyaz ekmek yerine tam tahıl ürünleri, pirinç yerine bulgur pilavı, sebze ve meyve sularının yerine sebze ve meyvenin kendisi tüketilmelidir.
* Kurubaklagillerin tüketimi artırılmalıdır.
* Yiyecekler iyice çiğnenmeli, yavaş yavaş tüketilmelidir.
* Su tüketimine özen gösterilmelidir. Yetişkin birey için günlük 2.0-2.5 litrenin (8-10 su bardağı) altına düşmemelidir.
* Enerji dengesinin sağlanması için porsiyon miktarlarına (büyüklüğüne) dikkat edilmelidir.

**Obezite ve Koronavirüs (COVID-19) İlişkisi**

Dünyakoronavirüs hastalığının küresel salgınıyla (COVID-19) mücadele etmektedir. Dünya Sağlık Örgütü’nün artık bir pandemi olarak kabul ettiği COVID-19 ülkemizde de önemli bir halk sağlığı tehdidi oluşturmaktadır. Koronavirüsün bulaşmasını tek başına engelleyebilecek veya tedavi edebilecek herhangi bir besin olmasa da; sağlıklı ve dengeli beslenmenin, fiziksel aktivite ve düzenli uyku ile beraber bağışıklık sistemini güçlendirdiği kanıtlanmıştır. Obezitenin COVID-19’un etkisini daha da kötüleştirdiğini, salgınının obez bireyler için ciddi risk oluşturduğunu belirten yayınların sayısı her geçen gün artmaktadır.Çalışmalar önemli klinik risk faktörleri arasında beden kütle indeksinin de olabileceği ifade etmektedir.Abdominalobezite bozulmuş ventilasyonla ilişkilendirilen bir çalışmada obezite, ciddi pulmonerenfeksiyon için yatkınlık faktörü olarak tanımlanmıştır. Etki mekanizması olarak abdominalobeziteninadipokinlerin ve TNF-alfa,interferon gibi sitokinlerin anormal salgılanması ile ilişkili olarak bağışıklık tepkisini bozabileceği ve akciğer parankimi ile bronşlar üzerinde olumsuz etkilere neden olabileceği belirtilmektedir. Bu konuda yapılan çalışmalarobezitenin kendi başına COVİD-19 için bağımsız bir risk faktörü olabileceğine dikkat çekmektedir.

Koronavirüsün bulaşmasını tek başına engelleyebilecek veya tedavi edebilecek herhangi bir besin olmasa da; sağlıklı ve dengeli beslenmenin, fiziksel aktivite ve düzenli uyku ile beraber bağışıklık sistemini güçlendirdiği kanıtlanmıştır.

**Türkiye Diyetisyenler Derneği’nin Koronavirüs (COVID-19) ile İlgili Beslenme Önerileri**

* Sebze ve meyve tüketimi ön planda tutulmalıdır. Günlük yeterli sebze ve meyve tüketimi her gün ve her öğün sağlanmalıdır.
* Türkiye’ye Özgü Beslenme Rehberi’nde önerilen Sağlıklı Yemek Tabağı’na göre her ana öğünde tabağın bir çeyreği sebzelerden, diğer çeyreği tam tahıl ürünlerinden ve kalan yarısının eşit üç parça halinde meyvelerden, yüksek proteinli gıdalardan (kurubaklagiller, et, yumurta, balık, tavuk, yağlı tohumlar, vb.) ve süt ürünlerinden (süt, yoğurt, ayran, peynir vb.) gelmesi önerilmektedir.
* Yeterli su tüketiminin sağlanması ve günlük beslenmede zeytinyağı kullanılması önerilmektedir.
* Meyveler bağışıklık sistemini destekleyici C vitamininden zengin olduğu için bu meyvelerin tüketimine ağırlık verilmeli, mümkünse yemeklere limon sıkılmalıdır.
* Kurubaklagiller dayanıklı ve besin değeri yüksek bir başka protein kaynağı alternatifi olup hergün tüketilebilirler.
* Haftada iki kere balık tüketimi önemlidir. Zengin protein kaynağı olan kırmızı et ve kümes hayvanlarının etlerine oranla balık, daha fazla yağ içermesine rağmen genel olarak aynı miktardaki kırmızı ve beyaz etlerden daha az enerjive elzem yağ asitlerine sahip olup tüketiminin artırılması gereken yiyeceklerdendir
* Hastalıklara neden olan virüs ve bakterilere karşı vücudun önemli savunma mekanizmalarından olan antikorların görevlerini yerine getirebilmeleri için her gün yeterli protein alınması gerekmektedir.
* Bunlara ek olarak probiyotik takviyeli yoğurt ve kefir gibi ürünlerde bulunan faydalı mikroorganizmalar da bağışıklık sistemini destekleyici etkide bulunabildikleri için özellikle bu dönemde tüketilebilir.
* Kan şekerini hızla yükselten şeker ve şekerli yiyecek ve içecekler, beyaz ekmek de dâhil hamur işi ürünler, işlenmiş et ürünleri, aşırı tuz içeren besinlerin(hazır soslar, cips gibi tuzlu ürünler, patlamış mısır, tuzlu kurabiyeler, vb.) tüketimi sınırlandırılmalıdır.
* Enerji içeriği yüksek alkollü içeceklerin de vitamin, mineral emilimini olumsuz etkileyebildiği ve uyku problemlerine yol~~a~~ açabildiği için tüketimi mümkün olduğunca sınırlı olmalıdır.
* Koronavirüsün gıdalarla bulaştığına dair bir bulgu olmasa da gıda hazırlama süreçlerinde temizliğin en üst düzeyde sağlanması, et ürünleri başta olmak üzere; pişen tüm yiyeceklerin yüksek iç sıcaklığa erişmesi yani iyi pişirilmesi oldukça önemlidir.
* Çiğ tüketilen sebze ve meyveler bol suda iyice yıkanarak tüketilmelidir.