

Obezite Nedir?

Vücuttaki yağ dokusunun belli bir miktarın üzerinde olması durumu obezite olarak tanımlanır. Obezite, birçok farklı etkene bağlı olarak görülebilir. Bazı durumlarda genetik ve çevresel etkenler obeziteye sebep olabilmektedir. Ancak son otuz yıldaki artışa bakıldığında, durumun büyük ölçüde yanlış beslenme alışkanlığından kaynaklandığını belirtmek faydalı olacaktır.

Obezite Hangi Ölçülerle Belirlenir?

Vücut sağlığı için ideal bir yağ oranı vardır. Bu oran, kadında %20 ile %25 arasındadır. Erkeklerde ise %15-18 aralığında olması gerekir. Bu oran aşıldığı zaman, kişinin obeziteye yakalanma riski artacaktır. Diğer yandan, bu ölçüm uygulanması güç bir yöntem olduğu için Vücut Kitle İndeksi vki ölçütü olarak kabul edilir. VKİ ölçümü, kişinin ağırlığı boyun karesine bölünerek yapılır. Vücut Kitle İndeksi 30 kg/m² olarak tespit edildiğinde kişi obez olarak tanımlanır. 40 kg/m² ve üzerinde ise morbid obezite söz konusudur.

Obezite ve Diyabet Arasındaki İlişki Nedir?

Vücutta aşırı yağ birikimi, insülinin hücrelere nakledilmesini sağlayan hormonların salınımını engeller. Bu durum ise tip 2 diyabet hastalığına yol açar. Eğer şeker hastalığı obeziteye bağlı olarak gelişmişse, tedavi edebilmek için öncelikle obezite sorununu çözmek gerekir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün (WHO) verilerine göre, Avrupa'da görülen tip 2 diyabet vakalarının %80'i obeziteden ya da aşırı kilolu olma durumundan kaynaklanmaktadır. Vücuttaki aşırı kilolar arttıkça, hormon dengesi de buna bağlı olarak bozulmakta ve vücut insüline karşı direnç göstermektedir.

Aşırı Kilolar ve İnsülin Dengesizliği

Tip 2 diyabet, insülin direnci sebebiyle oluşan bir hastalıktır. İnsülin direncinin en büyük nedeni ise; öncelikle bel çevresi olmak üzere vücudun çeşitli yerlerinde yağ birikmesidir. Aşırı kilolar, insülin direncini tetiklediğinde vücut bir döngüye girer. Şöyle ki; kan şekeri hücreye giremedikçe pankreas daha çok insülin salgılamaya başlar ve bu durum açlık krizlerine, aşırı yorulmalara sebep olur. Diğer yandan, yağ hücreleri de insüline karşı duyarsızlaştığı için kilo vermek zorlaşır. Dolayısıyla, insülin direnci aşırı kilolar sebebiyle görülmekle birlikte, vücudun kilo vermesini de zorlaştırır. Bu durumda, obezite diyabete sebep olacağı gibi, onun sonucu olarak da görülebilir.

Vücutta aşırı kilo birikimi her zaman risk teşkil eder. Aşırı kilolar arttıkça, diyabet riski de buna bağlı olarak artmaktadır. Bel çevresi, kadınlarda 80-90 cm erkeklerde ise 100 cm civarında olduğunda diyabet riski yüksektir.

Diyabet ve Obeziteye Karşı Alınacak Önlemler

Tip 2 diyabet ve obezitenin ortaya çıkış sebepleri hemen hemen aynıdır. Bu iki hastalık, birbirinin sebebi ve sonucu olabilmektedir. Dolayısıyla, doğru biçimde hareket ederek bu iki tehlikeli hastalığa karşı önlem almak mümkündür. Beslenme alışkanlığı, bu hastalıkların en yaygın sebebidir. Yapılan araştırmalar, hızlı ve çabuk doygunluk yaratan besinlerin hem diyabet hem de obezite riskini artırdığını göstermektedir. Son 30 yılda, fast food tüketiminin artmasıyla ve hareketsiz bir yaşam tarzının yaygınlaşmasıyla iki hastalığın da doğru orantılı bir biçimde arttığı gözlenmektedir. Dolayısıyla, diyabet ve obeziteye karşı önlem almanın yolu sağlıklı beslenmeden geçer.

Finnish Diabetes Prevention Study isimli çalışma, obezite tedavisi için kullanılan yöntemlerin diyabette de iyileşme sağladığını ortaya koymaktadır. Bu çalışmaya göre, yüksek posalı ve düşük yağ içeren gıdalardan oluşan bir diyet uygulayan kişilerin diyabette de iyileşme sağladığı görülmektedir. Bu diyeti uygulayan aşırı kilolu kişilerin diyabete yakalanma oranı %58 oranında azalmıştır.

Hareketsizlik de obezite ile tip 2 diyabetin ortak sebepleri arasındadır. Hareketsiz bir yaşam tarzının yaygınlaşması, bu iki hastalığı büyük ölçüde arttırmıştır. Vücuttaki yağ birikimini ve buna bağlı olarak insülin direncini önlemek için, sıklıkla egzersiz yapmak gerekir.