

ŞİŞMANLIK VE SAĞLIKLI ZAYIFLAMA



ŞİŞMANLIK

Vücutun yağ kütesinin yağsız kütleye oranının aşırı artması sonucu boya göre ağırlığın olması gereken düzeyin üzerine çıkmasıdır



Şişmanlığı belirlemek için kullanılan beden- kütle indeksinin hesaplanması

Vücut kütlesi/ boy uzunluğunun karesi

Vücut Ağırlığı (kg)	BKİ
Zayıf	18,5
Normal	18,5-24,9
Kilolu	25-29,9
1. Derecede Obez	30-34,9
2. Derecede Obez	35-39,9
3. Derecede Obez	40 ve üzeri

Şişmanlık ;

- **Anatomik;** görünüşe (ince ,orta ya da kalın yapılı) ve cinsiyete göre değerlendirilir.
- **Etiyolojik ;** aşırı beslenmeden ve doğuştan oluşan şişmanlık
- **Fizyolojik;** yağ hücresinin hacminin büyüklüğü ile yağ hücresinin sayısının fazla olmasından kaynaklanan şişmanlıktır.



Şişmanlığın Nedenleri

- Çevresel ve kalıtımsal faktörler
- Çevresel ; Enerji alımının fazla , harcanmasının az olması,
- Enerji alımı fazlalığının nedeni, aşırı yeme, daha çok yağ ve şeker içeren besinler yeme, öğün atlama, hızlı yeme gibi alışkanlıklar
- Enerji harcamanın azlığının nedeni ise hareketsizliktir



- Ayrıca kalıtsal olan hormonal ve sinirsel bazı özelliklerde şişmanlığa neden olabilmektedir.



ŞİŞMANLIĞIN TEDAVİSİ

- Diyet
- Davranış değişikliği
- İlaç tedavileri
- Cerrahi müdahale... gibi



Sağlıklı zayıflama için uygulanacak beslenme tedavisinde amaç;

- **Vücut ağırlığını istenilen düzeye indirmek**
- **Kişinin bütün besin gereksinimlerini yeterli ve dengeli bir şekilde karşılamak**
- **Kişiye doğru beslenme alışkanlıkları kazandırmak**
- **Vücut ağırlığı istenilen düzeye geldiğinde bu düzeyi koruyabilmek**



Yemek Yeme Dürtüsü Bozuklukları

- **Yetersiz ya da aşırı gıda alımı içerebilen, ruhsal etkilere dayanan ve fiziksel sonuçlara yol açabilen hastalıklardır. Bu hastalıkların en önemlileri ;**
- **Beden algısı bozukluğu, Anoreksiya nervoza ve bulimia nervoza' dır.**

BEDEN ALGISI;



- Herhangi bir kişinin kendi bedeni hakkındaki düşüncelerini, duygularını ve algılarını ifade eden bir kavramdır.insanların kendi bedenleri ile ilgili değerlendirmeleri gerçekte olanla uyumlu olmayabilir.



ANOREKSİYA NERVOZA

- Kişinin aç kalarak kilosunu olması gereken en düşük vücut ağırlığının altına düşürecek kadar kilo kaybetmesine neden olan yeme bozukluğudur.
- Bu hastalığın tedavisinin çok büyük ölçüde psikolojik tedavi yoluyla yapıldığı bilinmektedir.hastanın durumu çok ağırsa tedavisi sağlık kuruluşunda yapılmaktadır.



BULİMİA NERVOZA

- Kişilerin fazla yemek yedikten sonra kilo almamak için yediklerini kusma, laksatif ilaç(müshil) kullanımı yada aşırı egzersiz yoluyla vücuttan dışarı atılmaya çalıştığı yeme bozukluğudur.



BULİMİA NERVOZA

- Hastaların tedavi için önlerindeki en önemli engel tedaviye ihtiyaç duymadıklarına inanmalarıdır.
- İlaçla birlikte yürütülen psikolojik tedavi yöntemleriyle yürütülür. Eğer hassas bir tıbbi durum varsa sağlık kuruluşunda yatarak tedavi görmelidir.