

# ANIKARA

SALI 30 OCAK 2007

## Şişmanlıkla baş edilebilir mi?

**ŞİŞMANLIK** artık çağın hastalığı ve şişman insanların sayısı dünyada her geçen gün artmakta. Şişmanlığa yol açan kiloların birçok nedeni olabilir. Yaşam biçimimizdeki olumsuzluklar ilk sırada yer alıyor. Hareketsizlik, bedeni yeterince kullanmamak, geçirilen ameliyatlar, kullanılan ilaçlar, kabızlık, hormonal nedenler, genetik özellikler, şeker hastalığı, guatr ve gebelik, başlıca şişmanlatıcı nedenler. Şişman kişilerin öncelikle bunu bir sağlık sorunu olarak değerlendirmesi gerekiyor.

### En sık yapılan yanlış

Fazla kiloları olanlar genellikle kendi kendilerine çözümler üretmekte. Beslenme ve diyet uzmanlarına,



Uzm. Dr.  
**SİNAN  
İBİŞ**

sinanibis@sabah.com.tr  
466 28 22

güzellik merkezlerine ve endokrin metabolizma kliniklerine başvuranların oranı ise daha az. Şişmanlığın aç kalarak ortadan kaldırılmaya çalışılması genellikle sıkça başvurulan bir yöntem olmakla birlikte son derece yanlış ve riskli.

Tedavide öncelikle kişinin şişmanlamasına neden olan faktörler tespit edilmeli ve bunlar ortadan kaldırılmalı. Şişman kişilerin bedensel bileşenlerindeki sapmaların tespiti, değişen me-

tabolizma seviyesinin ölçülmesi, sağlıklı ve dengeli beslenme programının hazırlanması için bazı analiz yöntemlerinden faydalanmak gerekiyor. Ayrıca çokça tüketilen gıdaların da metabolizma üzerindeki etkileri ölçülerek, diyet programı hazırlanmalı.