

Ailede Sağlıklı Beslenme ve Fiziksel Aktivite

Prof. Dr. Nermin OLGUN

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ)' nün tanımına göre sağlık; fiziksel, ruhsal ve sosyal yönden tam bir iyilik hali, hastalık ile sakatlıkların olmaması durumudur. Bir ülkenin sosyal ve ekonomik açıdan istenen uygarlık düzeyine ulaşabilmesi; bedensel ve zihinsel açıdan güçlü, sağlıklı ve yetenekli bireylerin varlığına bağlıdır. Bireylerin sağlığını, kalıtsal özellikler, yaş, beslenme alışkanlığı, yaşam tarzı, çevre koşulları, stres, çalışma koşulları ve aile desteği gibi sosyokültürel etmenler etkilemektedir (Gül, 2011). Son zamanlarda uzun yaşam beklentisinin yanında yaşam kalitesini artırarak yaşamak da önem verilir hale gelmiştir. Sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite davranışları; sağlıklı yaşamak ve yaşa bağlı gelişebilen sağlık risklerini en aza indirebilmek için temel etkenlerdir (Akyol ve Bilgiç, 2012).

Günümüzde bilim ve teknolojinin hızla gelişmesinin getirdiği yenilikler ve değişimler ile insanların yaşam tarzları da değişmektedir. Bu değişim, insanların sedanter bir yaşam sürmesine neden olmakla birlikte beslenme alışkanlıklarını da olumsuz yönde etkilemektedir (Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı, 2010). Sağlıksız beslenme ve fiziksel hareketsizlik kardiyovasküler hastalıklar, kanser ve diyabet gibi bulaşıcı olmayan hastalıklar (BOH) için önemli bir risk faktörüdür (WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health). Uzun süreli enerji dengesizliği ve fiziksel aktivite yetersizliği davranışsal risk faktörleri olup diğer metabolik/fizyolojik nedenlerin küresel BOH epidemisi üzerindeki etkileri arasında fazla kiloluluk ve obezite de vardır. Obezite, birçok hastalığın ortaya çıkmasına zemin hazırlayarak yaşam süresini ve kalitesini olumsuz yönde etkilemektedir. Dünyada olduğu gibi ülkemizde de obezitenin görülme sıklığı gittikçe artmakta, görülme yaşı düşmekte ve sağlık üzerindeki etkileri ciddi boyutlara ulaşmaktadır

(thsk.saglik.gov.tr/fiziksel-aktivite.html). DSÖ verilerine göre önlenabilir bir hastalık olarak kabul edilen fazla kiloluluk ve obezite, her yıl bir milyondan fazla ölüme neden olmaktadır (Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı, 2010). Obeziteyle mücadele toplumsal ve kültürel bir yaklaşım gerektirmektedir. Egzersiz, diyet, sigara içme ve stres gibi yaşam biçimi unsurlarının sağlığı ve kardiyovasküler hastalık riskini etkilediği, kalp hastalığı, hipertansiyon ve diyabet gibi kronik hastalıklardaki morbidite ve mortalitenin yaşam biçimi değişiklikleri ile önemli ölçüde azaltılabildiği bilinmektedir (Bozhüyük A ve ark., 2012). Ülkemizde obezite ve kalp-damar hastalıkları, diyabet, hipertansiyon, kas-iskelet sistemi hastalıkları vb. gibi obezite ile ilişkili hastalıkların görülme sıklığını azaltmak amacıyla "Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2010-2014)" hazırlanmış ve 29.09.2010 tarihli 27714 sayılı Resmi Gazete'de Başbakanlık Genelgesi olarak yayımlanmıştır (Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı, 2010). Yeniden yapılandırılmış ve hazırlanan yeni stratejik plan ile uyumlu olması amacıyla 2014 - 2017 dönemi için güncellenmiştir.

Türkiye İstatistik Kurumu (TÜİK) 2010 Sağlık Araştırması verilerine göre 15 yaş ve üzeri bireylerde hafif şişmanlık görülme sıklığı sırasıyla erkeklerde %37.3 ve %13.2, kadınlarda %28.4 ve %21.0, ve toplamda %33.0 ve %16.9 bulunmuştur. Türkiye genelinde erkeklerin %67.6'sının, kadınların %76.5'nin, toplamda ise %71.9'unun egzersiz yapmadığı saptanmıştır. Yaş gruplarına göre değerlendirildiğinde, erkeklerde ve kadınlarda yaşın ilerlemesi ile birlikte hiç egzersiz yapmayanların oranının arttığı gözlenmektedir (Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması, 2010). DSÖ Avrupa Bölgesi, Doğu Akdeniz Bölgesi ve Amerika Kıtası Bölgesi'nde kadınların %50'sinden fazlası fazla kiloludur. Obezitenin en sık görüldüğü ABD'de Hastalıkları Önleme ve Kontrol Merkezi (CDC) tarafından

Tablo 31.3. Yaş gruplarına Göre Fiziksel Aktivite

Yaş Grupları	Fiziksel Aktivite
6-17 yaş	Çocuklar ve ergenler günlük olarak 60 dakika veya daha fazla aerobik aktivite yapmalıdır. Bunun yanında; haftada 3 gün şiddetli yoğunlukta aktivite yapmalı haftada en az 3 gün kas kuvvetlendirici aktivite yapmalı haftada en az 3 gün kemik kuvvetlendirici aktivite yapmalı yaşlarına uygun fiziksel aktivite faaliyetlerini yapmaları için gençleri teşvik etmek önemlidir.
18-64 yaş	Tüm yetişkinler fiziksel inaktiviteden kaçınmalıdır. Yetişkinlerin yaptığı bazı fiziksel aktivitenin sağlık üzerine olumlu etkileri vardır Haftada bir 150 dakika orta şiddette veya haftada bir 75 dakika yoğun şiddette aerobik aktivite yapmalı Kapsamlı sağlık etkilerinden dolayı haftada bir 300 dakika orta yoğunlukta veya 150 dakika şiddetli yoğunlukta aerobik aktivite yapmalı Haftada 2 gün kas kuvvetlendirmesini artırarak büyük kas gruplarını çalıştırmalı
65 yaş ve üzeri	Yaşlı bireyler, yapabilirliğini ve koşulları sağlamak için fiziksel olarak aktif olması gerekir. Düşme riskine karşı dengeyi sağlamak için fiziksel aktivite yapmalı Kronik durumlarda, yaşlı bireylerin düzenli fiziksel aktivite yapması güvenlidir.

Kaynak (Physical Activity Guidelines for Americans 2008).

Fiziksel aktivite, doğumdan itibaren düzenli olarak yapılması; sağlıklı büyüme, gelişme ve sağlığın her yaşta korunması için gereklidir. Hastalıkların önlenmesinde etkili ve uygulanması kolay bir araçtır (Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi, 2014). Düzenli fiziksel aktivite davranışlarının kazandırılması hem bireysel anlamda hem de toplumsal anlamda, multidisipliner ve kültürel bir yaklaşım gerektirmektedir.

Bu nedenle toplumun obezite ile mücadelede farkındalığını arttırmak, bireylerin yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmasını teşvik etmek için rehberler geliştirilmiştir. Bu rehberlerin ışığında toplumun en küçük birimi olan ailede sağlıklı yaşam biçimi davranışları kazandırılmalıdır.

Sonuç olarak; temel sağlık alışkanlıklarının gelişmesinde aile ve okul çok önemlidir. Sağlıklı aile bireye; sağlıklı ve düzenli beslenme, düzenli fiziksel aktivite, spor ve dinlenme gibi olumlu sağlık davranışları kazandırır.

KAYNAKLAR

1. Akyol A, Bilgiç P: *Fiziksel Aktivite, Beslenme Ve Sağlıklı Yaşam*. T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Dairesi Başkanlığı, İkinci Basım 2012, Ankara.
2. Bozhüyük A, Özcan S, Kurdak H, Akpınar E, Saatçı E, Bozdemir N: *Sağlıklı Yaşam Biçimi ve Aile Hekimliği*. *TJFMPC*, 6; 13-21, 2012.
3. Fiziksel aktivite. <http://thsk.saglik.gov.tr/fiziksel-aktivite.html> (10.10.2014).
4. Gül T: *Sağlıklı Beslenme Kavramı Ve Üniversite Öğrencilerinin Beslenme Alışkanlıklarına Yönelik Tutum ve Davranışları*. Çukurova Üniversitesi Örneği. Çukurova Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü Ekonometri Anabilim Dalı, Yüksek Lisans Tezi, Adana / 2011. Danışman: Yrd. Doç. Dr. Ebru Özgür Güler.
5. Hareketli Hayat Programı. Genelge: 2010/22
6. Mendes E, Mendes B, Karacabey K: Obesity and exercise in adolescent period. *International Journal of Human Sciences*, 8; 963-977, 2011.
7. National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion. Division of Nutrition, Physical Activity, and Obesity. State Indicator Report on Physical Activity, 2014.
8. Obezite İle Mücadele El Kitabı” Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Yayın No: 904, Ankara, 2013.
9. Sağlık Bakanlığı Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, Hacettepe Üniversitesi Sağlık Bilimleri Fakültesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü, Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi. Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması 2010: Beslenme Durumu ve Alışkanlıklarının Değerlendirilmesi Sonuç Raporu. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 931, Ankara 2014.
10. T.C. Resmi Gazete, 29 Eylül 2010, Sayı: 27714. Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı, <http://gazi.edu.tr/duyurular/yokduyurulari/beslenme.pdf>. (26 Şubat 2015)
11. T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı, Obezite. beslenme.gov.tr (10 Ekim.2014).
12. T.C. Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu. Sağlıklı Beslenme Önerileri http://www.bhsm.gov.tr/galeri/obezite/saglikli_beslenme_brosuru.pdf (10.10.2014).
13. Türkiye Sağlıklı Beslenme Ve Hareketli Hayat Programı (2010 - 2014) Halk eğitimleri için Obezite Ve Fiziksel Aktivite Eğitim Modülleri. Yayın No: 827. Ankara, 2011. www.beslenme.saglik.gov.tr www.diabturk.gov.tr
14. Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı Sağlık Bakanlığı, Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Yayın No:773,
15. “Türkiye Fiziksel Aktivite Rehberi” Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Sağlık Bakanlığı. Yayın No: 940, Ankara 2014. www.beslenme.gov.tr, www.fizikselaktivite.gov.tr. (10 Ekim 2014)

16. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2010. 7th Edition, Washington, DC: U.S. Government Printing Office, December 2010.
17. U.S. Department of Health and Human Services Centers for Disease Control and Prevention National Center for Chronic Disease Prevention and Health Promotion Division of Adolescent and School Health www.cdc.gov/HealthyYouth August 2009.
18. U.S. Department of Health and Human Services. 2008 Physical Activity Guidelines for Americans. Washington (10.10.2014).
19. WHO Global Strategy on Diet, Physical Activity and Health. Diet and physical activity: a public health priority. <http://www.who.int/dietphysicalactivity/en/> (10.10.2014).
20. www.resmigazete.gov.tr/eskiler/2010/.../20100929-5. (10.10.2014).