

BÖLÜM 8

Pandeminin Ergenlerin Beslenme Davranışı ve Obezite Üzerine Etkileri

Alkım ÖDENAKMAN¹

COVID-19 pandemisi; aile, okul, çalışma yaşantısı monotonunu değiştirmiş ve bunun sonucunda dünya genelinde sağlık, ekonomi ve sosyal yaşam gibi birçok alanda önemli etkileri olmuştur. Pandemi süreci, insanların evde daha fazla vakit geçirmesine ve dışarıda yemek yeme alışkanlıklarının azalmasına neden olmuştur. Ayrıca, tedarik zincirlerindeki aksamalar, gıda stoklarının azalması ve artan gıda fiyatları da beslenme alışkanlıklarını etkilemiştir. Bu süreçte aile bireylerinin ve ergenlerin beslenme davranışları etkilenmiş, dolaylı olarak obezite ve diğer yeme davranışları ile ilişkili sağlık sorunları artmıştır. Bu sağlık sonuçlarının kümülatif etkisi ile en önemli mortalite ve morbidite nedenleri olan bulaşıcı olmayan hastalıkların (metabolik sendrom, iskelet sistemi hastalıkları, koroner arter hastalığı gibi) artacağı belirtilmektedir.

Ergenlik döneminde artan büyüme hızı ile vücut kompozisyonunda değişiklikler artar ve besin ihtiyacı dramatik artar. Enerji, protein, vitamin ve mineral gereksinimi arttığı gibi iştahta artmıştır. Ergenler kendi yeme alışkanlıklarının sorumluluğunu ka-

¹ Doç. Dr., Sağlık Bilimleri Üniversitesi, Ankara Bilkent Şehir Hastanesi, Adölesan/ Ergen Sağlığı Bölümü, alkimakman@gmail.com

Çalışmalar değerlendirildiğinde dünyada ve ülkemizde kapanma döneminde beslenme davranışları olarak sağlıklı beslenme davranışlarının daha çok olumlu yönde olduğu, uyku süresinin artması ile kilo alımı ile ilişkili bulunan öğün atlama davranışının arttığı, duygusal yeme ve atıştımanın artması ile tüm yaş gruplarında VKİ artışı olduğu ve bundan en çok pandemi öncesinde obezitesi olan kişilerin etkilendiği belirtilmiştir. Pandemi gibi olağanüstü durumlarda özellikle de gençler gibi hassas gruplarda oluşabilecek sağlık davranışlarının uzun dönem olası sağlık sonuçlarının değerlendirilmesi ve öngörüler ile geliştirilecek sağlık önlemlerinin alınması gerekliliği doğmuştur.

| Kaynaklar

1. Neira C, Godinho R, Rincón F, Mardones R, Pedrosa J. Consequences of the COVID-19 Syndemic for Nutritional Health: A Systematic Review. *Nutrients*. 2021 Apr 1;13(4):1168.
2. Barr-Anderson DJ, Hazzard VM, Hahn SL et al. Stay-at-home orders during COVID-19: the influence on physical activity and recreational screen time change among diverse emerging adults and future implications for health promotion and the prevention of widening health disparities. *Int J Environ Res Public Health*. (2021)18:13228.
3. Adams EL, Caccavale LJ, Smith D, Bean MK. Food Insecurity, the Home Food Environment, and Parent Feeding Practices in the Era of COVID-19. *Obesity (Silver Spring)*. 2020 Nov;28(11):2056-2063.
4. Jenssen BP, Kelly MK, Powell M et al. *Pediatrics*. COVID-19 and Changes in Child Obesity. 2021 May;147(5):e2021050123.
5. González-Monroy C, Gómez-Gómez I, Olarte-Sánchez CM, Motrico E. Eating Behaviour Changes during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review of Longitudinal Studies. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Oct 22;18(21):11130.
6. Palmer K, Monaco A, Kivipelto M et al. Aging The potential long-term impact of the COVID-19 outbreak on patients with non-communicable diseases in Europe: consequences for healthy ageing. *Clin Exp Res*. 2020 Jul;32(7):1189-1194.
7. Stok FM, Renner B, Clarys P et al. Understanding Eating Behavior during the Transition from Adolescence to Young Adulthood: A Literature Review and Perspective on Future Research Directions. *Nutrients*. 2018 May 24;10(6):667.

8. Frary CD, Johnson RK, Wang MQ. Children and adolescents' choices of foods and beverages high in added sugars are associated with intakes of key nutrients and food groups. *J Adolesc Health*. 2004 Jan;34(1):56-63.
9. Pourghazi F, Eslami M, Ehsani A et al. Eating habits of children and adolescents during the COVID-19 era: A systematic review. *Front Nutr*. 2022 Oct 18;9:1004953.
10. Mignogna C, Costanzo S, Ghulam A et al. Impact of Nationwide Lock-downs Resulting from The First Wave of the COVID-19 Pandemic on Food Intake, Eating Behaviours and Diet Quality: A Systematic Review. *Nutr*. 2021 Dec 30;13(2):388-423.
11. Brakspear L, Boules D, Nicholls D et al. The Impact of COVID-19-Related Living Restrictions on Eating Behaviours in Children and Adolescents: A Systematic Review. *Nutrients*. 2022 Sep 4;14(17):3657.
12. Burnatowska E, Surma S, Olszanecka-Glinianowicz M. Relationship between Mental Health and Emotional Eating during the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review. *Nutrients*. 2022 Sep 26;14(19):3989.
13. Khan MA, Moverley Smith JE. "Covibesity," a new pandemic. *Obes Med*. 2020 Sep;19:100282.
14. Von Hippel PT, Powell B, Downey DB et al. The effect of school on overweight in childhood: gain in body mass index during the school year and during summer vacation. *Am J Public Health* 2007;97:696-702.
15. Rundle AG, Park Y, Herbstman JB, Kinsey EW, Wang YC. COVID-19 related school closings and risk. *Obesity (Silver Spring)*. 2020 Jun;28(6):1008-1009.
16. Stavridou A, Kapsali E, Panagouli E et al. Obesity in Children and Adolescents during COVID-19 Pandemic. *Children (Basel)*. 2021 Feb 12;8(2):135.
17. Kim ES, Kwon Y, Choe YH, Kim MJ. COVID-19-related school closing aggravate obesity and glucose intolerance in pediatric patients with obesity. *Sci Rep*. 2021 Mar 9;11(1):549
18. Elmacıoğlu F, Emiroğlu E, Ülker MT et al. Evaluation of nutritional behaviour related to COVID-19. *Public Health Nutr*. 2021 Feb;24(3):512-518.
19. Yoldas Ilktac H, Savci C, Cil Akinci A. Nutritional behavior during the COVID-19 pandemic: the association of fear and sleep quality with emotional eating. *Eat Weight Disord*. 2022 Oct;27(7):2673-2683.
20. Urhan M, Okut Aysin E. Nutritional and health behaviour predictors of the weight gain during the COVID-19 pandemic. *Eur J Nutr*. 2022 Sep;61(6):2993-3002.
21. Salman H, İssi İrlayıcı F, Akçam M. The COVID-19 Pandemic and the Prevalence of Childhood Obesity in Türkiye. *J Pediatr Gastroenterol Nutr*. 2023 Jan