

5. BÖLÜM

OBEZİTE, FİZİKSEL HAREKETSİZLİK ve KARDİYOVASKÜLER HASTALIK RİSKİ

Mehmet SÖYLER¹

İdris KAYANTAŞ²

GİRİŞ

Obezite hastalığının belirtileri, hastalığın risk faktörlerini anlama, iyileşme süreci, hastalığın tedavisi ve insanların hastalığa dair eğitilme çabaları gibi olumlu yönde birçok önemli gelişme ve ilerleme olmasına rağmen, kardiyovasküler hastalık (KHV) dünyada olduğu gibi bugünde ülkemizde önemli bir sağlık sorunu olmaya devam etmektedir. KHV hastalığını tetikleyen faktörler arasında olan obezite ve fiziksel aktivite yetersizliği ülkemizin büyük bir bölümünde yaygın olup, en önemli neden olarak yaşam tarzı olduğunu öne sürülmektedir (Fişne,2009). Bu hastalığa dair risk faktörlerini değerlendirme aşamasında; dünya genelindeki ülkelerin nüfus verileri obezite prevalansı ve hastalığa dair eğilimler, fiziksel hareketsizlik prevalansı ile ilişkili psiko-sosyal ve çevresel faktörler ve tüm bu risk faktörlerinin KHV hastalığına katkıda bulunduğu düşünülen mekanizmalar ayrıntılı olarak değerlendirilmelidir (Flegal vd.,1998).

¹ Öğretim Görevlisi Dr. Çankırı Karatekin Üniversitesi, Yapraklı Meslek Yüksekokulu, mehmetsoyler@karatekin.edu.tr

² Öğretim Görevlisi Dr. Bingöl Üniversitesi, Beden Eğitimi ve Spor Yüksekokulu, idris_kayantas@hotmail.com

KAYNAKLAR

- Ashwell MP, Gunn P, Gibson S. Waist-to-height ratio is a better screening tool than waist circumference and BMI for adult cardiometabolic risk factors: systematic review and meta-analysis. *Obes Rev* 2012;13: 275–86.
- Balcioglu İ. ve Bařer Z.S. (2008): Obezitenin Psikiyatrik Yönu. İ.Ü. Cerrahpařa Tıp Fakültesi Sürekli Tıp Eğitimi Etkinlikleri, Sempozyum Dizisi, 62:341-348.
- Berberoglu, Merih. (2008). "Adolesanlarda Obezite", İ.Ü. Cerrahpařa Tıp Fakültesi Sürekli Eğitim Etkinlikleri, Sempozyum Dizisi, NO: 63, s. 79-80.
- Çulha, Gönül., Ocaktan, M. Esin., Çöl, Meltem. (2010). "Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Kadın Hastalıkları ve Doğum Polikliniğine Başvuran Geberlerde Hipertansiyon Araştırması", Türkiye Klinikleri J MedSci., S. 30.2, s. 639-649.
- Doğan, Nurhan., Toprak, Dilek., Demir, Serap. (2012). "Afyonkarahisar İlinde Eriřkinlerde Hipertansiyon Sıklığı ve Etkileyen Faktörler: Kesitsel Bir Çalışma", Anadolu Kardiyol Derg., S. 12, s. 47-52.
- Fişne M: Fiziksel Aktivitelere Katılım Düzeyinin, Üniversite Öğrencilerinin Akademik Başarıları, İletişim Becerileri ve Yaşam Tatminleri Üzerine Etkilerinin İncelenmesi. Yüksek Lisans Tezi. Erciyes Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Spor Yöneticiliğı AD, Kayseri, 2009.
- Flegal KM, Carroll MD, Kuczmarski RJ, Johnson CL: Overweight and obesity in the United States: prevalence and trends, 1960-1994. *Int J Obes Relat Metab Disord* 22: 39-47, 1998.
- Forbes GB, Welle SL. Lean body mass in obesity. *International Journal of Obesity* 7: 107, 1983.
- Gray D, Buter M. The relationship between body fat mass and fat free mass. *Journal of the American College of Nutrition* 10: 63-68, 1991
- Goldbacher E.M. ve Matthews K.A.(2007): Are psychological characteristics related to risk of the metabolic syndrome? A review of the literature. *Ann Behav Med.* 34(3):240-52
- Göçgeldi, Ercan., Babayigit, Mustafa Alparıslan., Hassoy, Hür., Açıkel, Cengiz Han., Taşçı, Iker., Ceylan, Süleyman. (2008). "Hipertansiyon Tanısı Almış Hastaların Algıladıkları Yaşam Kalitesi Düzeyinin ve Etki Eden Faktörlerin Değerlendirilmesi", Gülhane Tıp Dergisi, S. 50, s. 172-179
- Gökdemir, Kadir., Koç, Hürmüz., Yüksel, Oğuzhan. (2007). "Aerobik Antrenman Programının Üniversite Öğrencilerinin Bazı Solunum ve Dolaşım Parametreleri ile Vücut Yağ Oranı Üzerine Etkisi", SDÜ Egzersiz Dergisi, S.1.1, s. 44-4
- Gökhan, İsmail., Kürkcü, Recep., Devcioğlu, Sebahattin., Aysan, Hasan Aykut. (2011). "Yüzme Egzersizinin Solunum Fonksiyonları, Kan Basıncı ve Vü-

- cut Kompozisyonu Üzerine Etkisi”, Klinik ve Deneysel Araştırmalar Dergisi, S. 2.1, s. 35-41
- Guiney H, Lucas S, Cotter J, Machado L (2015). Evidence cerebral blood-flow regulation mediates exercise-cognition links in healthy young adults. *Neuropsychology*, 29(1), 1-9. doi:10.1037/neu0000124
- Hacıhasanoğlu, Rabia. (2009). “Hipertansiyon Yönetiminde Hemşirenin Sorumlulukları”, *Fırat Sağlık Hizmetleri Dergisi*, S. 4.12, s. 153-164
- Hallal PC, Victoria CG, Wells JC, Lima RC: Physical inactivity: prevalence and associated variables in Brazilian adults. *Med Sci Sports Exerc* 35: 1894- 900, 2003.
- Hallal, P.C., Bauman, A.E., Heath, G.W., Kohl, H.W., Lee, M., Pratt, M., Physical activity: more of the same is not enough, *Lancet*, 380(9838): pp.190- 191, 2012.
- Hamer M, Ingle L, Carroll S, Stamatakis E: Physical activity and cardiovascular mortality risk: possible protective mechanisms? *Med Sci Sports Exerc* 44: 84-8, 2012.
- Hawkins M.A. ve Stewart J.C. (2012): Do negative emotional factors have independent associations with excess adiposity? *J Psychosom Res.* 73(4):243-250.
- Hernandez B (2014). Health, physical activity, and academic achievement: the role of teachers, schools, and communities. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 85(3), 8-10.
- Jokela M., Elovainio M., Keltikangas-Järvinen L., Batty G.D., Hintsanen M., Seppälä I., Kähönen M., Viikari J.S., Raitakari O.T., Lehtimäki T. ve Kivimäki M.(2012): Body mass index and depressive symptoms: Instrumental-variables regression with genetic risk score. *Genes Brain Behav.* [Epub ahead of print].
- Karaca, A., Turnagöl, H.H., Çalışan bireylerde üç farklı fiziksel aktivite anketinin güvenilirliği ve geçerliliği., *Hacettepe Spor Bilimleri Dergisi*, 18(2): s. 68-84, 2007.
- Klinitzke G., Steinig J., Blüher M., Kersting A. ve Wagner B.(2013): Obesity and suicide risk in adults-A systematic review. *J Affect Disord.* 145(3):277-284
- Luppino F.S., de Wit L.M., Bouvy P.F., Stijnen T., Cuijpers P., Penninx B.W. ve Zitman F.G.(2010): Overweight, obesity, and depression: a systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Arch Gen Psychiatry.* 67(3):220-229.
- Liu Y, Tong G, Tong W, Lu L, Qin X. Can body mass index, waist circumference waist-hip ratio and waist-height ratio predict the presence of multiple metabolic risk factors in Chinese subjects? *BMC Public Health* 2011; 11:35.
- Morse WI, Soelder JS. The Composition of adipose tissue and the nonadipose body of obese and nonobese man. *Metabolism* 12: 99-107, 1963.
- Olgun, Nermin., Yalın, Hayat., Demir, Hülya Gülyüz. (2011). “Diyabetle Mücadelede Diyabet Risklerinin Belirlenmesi ve Tanılama”, *Turkish Family Physician*, S. 2.2, s. 41-49.

- Öngen, Zeki. (2005). "Çözümü Zor Bir Toplumsal Sorun: Hipertansiyon", Klinik Gelişim, S. 18.2, s. 4-7
- Özdoğan, Ebru. (2007). "Tip 2 Diyabet Hastalarında Kan Lipid Düzeylerinin HbA1c ve Obezite İle İlişkisi", Uzmanlık Tezi, İstanbul: İstanbul Eğitim ve Araştırma Hastanesi Aile Hekimliği Koordinatörlüğü.
- Özkara, Adem., Turgut, Faruk., Selçuk, Yusuf., Kanbay, Mehmet., Karakurt, Feridun., Tekin, Oğuz. (2008). "Hipertansiyon Hastalarının İlaçlarına ve Sağlık Merkezlerine Uyumluluğu", Yeni Tıp Dergisi, S. 25, s. 97-101
- Ramachandrappa S, Farooqi S (2011). Genetic approaches to understanding human obesity. *The American Society for Clinical Investigation*, 121(6), 2080-2086. doi:10.1172/JCI46044
- Sabah KMDN, Chowdhury AW, Khan HILR, Hasan H, Haque S, Ali S, Kawser S, Alam N, Amin G, Mahabub SME. Body mass index and waist/height ratio for prediction of severity of coronary artery disease. *BMC Research Notes* 2014; 7:246.
- Satman, İlhan. (2007). Diabetes Mellitus Tanı ve gözlemlerde Yeni Kriterler ve Belirlenme Gerekçeleri. *Türkiye Klinikleri Journal of Internal Medical Sciences*, S. 3.3, s. 1-5.
- Sigal, Ronald J, Kenny, Glen P, Wasserman, David H. (2006). "Physical Activity/Exercise and Type 2 Diabetes", *DiabetesCare*, S. 29.6, s. 1433-1438
- Snowling, Neil J, Hopkins, Will G. (2006). "Effects of Different Modes of Exercise Training on Glucose Control and Risk Factors for Complications in Type 2 Diabetic Patients", *Diabetes Care*, S. 29.11, s. 2518-2527.
- Sofi F, Capalbo A, Cesari F, Abbate R, Gensini GF. Physical activity during leisure time and primary prevention of coronary heart disease: an updated meta-analysis of cohort studies. *Eur J Cardiovasc Prev Rehabil* 2008 Jun; 15(3): 247-257
- Şensoy, Nazlı., Gençoğlan, Gülsüm. (2009). "Tip II Diyabetli Hastalarda Deri Bulgularının Vücut Kitle İndeksi ve HbA1C ile İlişkisi", *Anadolu Tıbbi Araştırmalar Dergisi*, S. 3.4, s. 213-217.
- Şimşek, E., Arslan, H. (2019). The Title of the Article: Examination of Relationship Between Balance Performances and Some Anthropometric Characteristics of Athletes in Different Branches. *International Journal of Applied Exercise Physiology*. 8(4): 88-94
- Tezcan, M., (1994), "Sosyolojik Açından Boş Zamanların Değerlendirilmesi", Atilla Yayınları, Ankara:76
- Tsai, Jen-Chen., Yang, Hung-Yu., Wang, Wei-Hsin., Hsieh, Ming-Hsiung., Chen, Pei-Ti., Kao, Ching-Chiu., Kao, Pai-Feng., Wang, Chia-Hui., Chan, Paul. (2002). "The Beneficial Effect of Regular Endurance Exercise Training on Blood Pressure and Quality of Life in Patients with Hypertension", *Clinical and Experimental Hypertension*, S. 26.3, s. 255-265
- Warburton DE, Nicol CW, Bredin SS. Health benefits of physical activity: the evidence. *CMAJ: Canadian Medical Association journal = journal de l'Association medicale canadienne* 2006 Mar 14; 174(6): 801-809.

- Wilcox S, Irwin ML, Addy C, et al. Agreement between participant-rated and compendium-coded intensity of Daily activities in a triethnic sample of women aged 40 years and older. *Ann Behav Med* 2001;23:253-62.
- Whelton, Seamus P., Chın, Ashley., Xın, Xue., HE, Jiang. (2002). "Effect of Aerobic Exercise on Blood Pressure: A Meta-Analysis of Randomized, Controlled Trials", *Annals of Internal Medicine*, S. 136.7, s. 493-503.
- Xu Z., Qi X., Dahl A. K., Xu W. Waist to height ratio is the best indicator for undiagnosed Type 2 diabetes. *Diabetic Med* 2013;30:e201-7.
- Yeşil, Pınar., Altıok, Meral. (2012). "Kardiyovasküler Hastalıkların Önlenmesi ve Kontrolünde Fiziksel Aktivitenin Önemi", *Türk Kardiyoloji Derneği Kardiyovasküler Hemşirelik Dergisi*, S. 3.3, s. 39-48