ÇOCUK ve ERGENLERDE ŞİŞMANLIK SORUNU

Marmara Çocuk Endokrin Grubu
Çocuk ve Ergenlerde Şişmanlığı Önleme ve Sağlıklı Yaşam Kampanyası*

*Bu kampanya Çocuk Endokrinoloji ve Oksoloji Derneği, Çocuk ve Adolesan Diyabetikler Derneği ve İstanbul Milli Eğitim Müdürlüğü işbirliği ile yürütülmektedir.

ŞİŞMANLIKTAN KORUNMA HER ÇOCUĞUN SAĞLIK HAKKIDIR.

Ülkenin geleceği olan çocuklarımızın sağlıklı büyümesi ve hastalıklardan korunması ailelerin, hekimlerin ve devletin en önemli sorumluluklarından biridir.
Günümüzde çocuk ve toplum sağlığını olumsuz yönde etkileyen sorunların içinde şişmanlık ön sıralarda yer almaktadır. Şişmanlık, sağlık üzerindeki olumsuz etkilerini daha çok erişkin yaşlarda gösteren ancak temelleri çocukluk çağında atılan bir sorundur.
Araştırmalara göre ergenlik çağında şişman olan çocukların %60'ı erişkin yaşlarında şişman olarak kalmaktadırlar. Şişman erişkinlerin ise ancak %5'i kilo verdikten sonra bunu koruyabilmektedirler. Bu nedenle şişmanlığın önlenmesi ve etkili tedavisi çocukluk döneminde gösterilecek çabalara bağlıdır. Modern yaşam tarzı ayaküstü atıştırma (sandviç, ekmek arası, hamburger vb., şekerli yiyecek ve içeceklerin fazla tüketilmesi, hareket azlığı) ülkemizde de çocuklarda şişmanlık oranının artmasına neden olmaktadır.

Bu kitapçık aileleri ve öğretmenleri çocuğun eğitiminde önemli rolü olan şişmanlık konusunda, uyarma ve koruma yöntemleri konusunda bilgilendirme amaçlı olarak hazırlanmıştır.

Şişmanlık (obezite) nedir?
Şişmanlık basit tanımı ile vücutta yağ dokusu oranının artışı sonucu oluşan kilo fazlalığıdır.
Şişmanlığın objektif değerlendirilmesinde Beden Kitle İndeksi (BKI) ölçütü kullanılır.
Beden kitle indeksi aşağıdaki formül ile hesaplanır:
BKI= [Vücut ağırlığı (kg)] / [Boy (m)]^2

Erişkinlerde BKI değeri 25 in üzeri ise fazla kilolu, 30 un üzerinde ise şişman olarak kabul edilir. BKI 27'nin üzerinde olan kişilerde yüksek kan basıncı (hipertansiyon), damar sertliği (ateroskleroz), inme (felç), şeker hastalığı (tip 2 diyabet), kalp hastalığı (infarktüs) ve kanser riski artar.

Çocuklarda yaşa göre boy değiştiği için şişmanlığı tanımlayacak tek bir BKI rakamı vermek mümkün değildir. Bu nedenle çocuklarda şişmanlığı tanımlarken yaş ve cinse

göre belirlenmiş BKI değerleri kullanılmalıdır (Bak. Grafik 1 ve 2). Örneğin BKI ölçütüne göre şişmanlık sınırı 8 yaşındaki bir kız çocuk için 20, erkek çocuk için 19.5 iken, 14 yaşındaki çocukta kız çocuk için 26, erkek çocuk için 27.5'dur.

Çocuklarda kullanışlı bir diğer yöntem ise boya göre vücut ağırlığı yüzdesidir. Normalde bir çocuğun boya göre ağırlığı, olması gerekenin %90-110'u arasında bulunmalıdır. Boya göre ağırlık %120'nin üzerine çıkmış ise şişmanlıktan söz edilir.

Şişmanlık neden ve nasıl oluşur?

Vücudumuz günlük etkinlikleri (yürüme, koşma, konuşma, yediğimiz yiyecekleri sindirme, nefes alma, konuşma, vücut ısısını koruma ve çocuklarda büyüme vs.) yapabilmek için bir enerji harcar. Bu enerjiyi yediğimiz besinlerden elde ederiz. Enerjinin ifade birimi kaloridir. *Eğer besinlerle aldığımız enerji (kalori) fazla, buna karşın günlük işlerimizi yapmak için vücudumuzun harcadığı enerji az ise o zaman artan enerji vücudumuzda depolanacaktır.* Bu depolanma yağ kitlesinin artması şeklinde olur. Böylece artan yağ kitlesine bağlı olarak tartımız artar ve şişmanlık oluşur. Basit bir tanımla şişmanlık vücudun harcayamadığı yani fazla gelen enerjiyi yağ dokusunda (kumbara gibi) biriktirmesi ve bunun sonucu olarak vücut tartısının artmasıdır. Vücuda ihtiyacından fazla alınan her 7000 kalori yaklaşık 1 kg yağ olarak depolanır. Bu hesapla eğer bir kişi (çocuk veya erişkin) günde ihtiyacından 100 kalori fazla alıyor ise vücut ağırlığına 70 gün sonra 1 kg yağ eklenecektir. Temel besi elemanlarının kalori değerleri, 1 gram yağ 9 kalori, 1 gram şeker 4 kalori, 1 gram protein 4 kalori şeklindedir.
Yiyeceklerden örnek verecek olursak;

1 küçük porsiyon patates kızartması: 220 kalori
1 kutu gazlı içecek (kola, gazoz, buzlu çay): 150 kalori
1 hamburger: 257 kalori
1 poğaça:175 kalori

Şişman çocukların çok büyük bir kısmında şişmanlığın nedeni çocuğun beslenme yoluyla vücuduna giren kalori ile harcadığı kalori arasındaki dengenin bozulmasıdır. Bu tür şişmanlığa "basit şişmanlık" diyoruz. Basit şişmanlıkta çocuk harcadığından

fazla kalori almaktadır. Şişman çocukların az bir kısmında ise şişmanlığa yol açan **hormonal veya genetik** hastalıklar mevcuttur. Bu olgularda metabolik bozukluk nedeniyle şişmanlığa eğilim artmıştır ve tıbbi tedavi gereklidir.

Normalde günlük kalori ihtiyacı ne kadardır?

Çocuklarda günlük kalori ihtiyacı yaşa, cinse ve aktivite durumuna göre değişir. Örneğin 3 yaşındaki bir çocukta günlük alınması gereken toplam kalori ortalama 1200-1300 kalori iken, büyümenin hızlandığı ergenlik dönemindeki bir erkek çocukta bu 2500-2800 kaloriye kadar çıkabilmektedir.

Modern yaşam tarzı, özellikle hareket azlığı ve abur-cubur beslenme çocukların günlük yaşamında aldıkları kaloriyi arttırırken, harcadıkları kalori miktarını azaltmaktadır. Bu nedenle şişmanlık oranı gelişmiş ve gelişmekte olan toplumlarda giderek artmaktadır.

Gereğinden fazla Beslenme + Az Hareket Etme = *Basit Şişmanlık*

Günlük yaşamda gereğinden fazla kalori almamıza yol açan etkenler

- Süt, yoğurt, ayran, peynir gibi kalsiyumdan zengin gıdalar yerine gazlı içeceklerin (kola, soda, meyve suyu) içilmesi
- Tok tutan, yavaş sindirilen ve barsak hareketlerini kolaylaştıran lifli gıdaların (baklagiller, sebze, meyveler) yetersiz tüketilmesi, hızlı pişirilmiş hazır (fast food) besinleri yeme
- Bol şekerli ve yağlı (fazla enerjili) yiyecekleri aşırı tüketme (cips, patates kızartması, gofret, çikolata, şekerleme vb)
- Hazır yiyecek (Fast food) tarzı beslenmenin artması (pizza, hamburger, ekmek arası)
- Düzenli öğünler yerine yağ ve karbonhidrat oranı yüksek gıdalar ile abur-cubur beslenme
- Öğün atlayıp diğer öğünde aşırı miktarda yemek yeme
- TV'de yüksek kalori içeren yiyecek ve gazlı içecek tüketimini özendiren reklamların yoğun biçimde gösterilmesi

Günlük yaşamda harcanan kaloriyi azaltan etkenler

- Okula servisle gidip-gelme
- Merdiven yerine asansör-yürüyen merdiven kullanımı
- Dışarıda oyun yerine evde TV ve bilgisayar başında zaman geçirme bu sırada gereksiz yiyecek tüketimi (patlamış mısır, cips, gofret vs)
- Sürekli sınavlar için çalışan çocukların oyun ve aktiviteye zaman ayıramaması, yüklü ev ödevleri ve dershaneler nedeniyle spor etkinliklerine zaman ayıramaması, ders çalışırken stres nedeniyle gıda tüketiminin artması
- Beden eğitimi derslerinin (birçok okulda alan, olanak ve saat olarak) yetersizliği
- Kentlerde yeşil alan ve oyun alanlarının (basketbol, voleybol vs) eksikliği
- Şehir güvenliğine ve trafik için duyulan endişe nedeniyle çocukların evde daha uzun süre kalmaları

Psikososyal etkenler

- Bireyleri çalışan ailelerin beslenme alışkanlıklarındaki değişme
- Aile içi stresler
- Tek çocuk olmak
- Parçalanmış aile (Ebeveynlerin zararlı yiyeceği kısıtlamada duygusal zaafı)
- Bireylerin teşviki

Şişmanlığın ne gibi zararları vardır?

Şişmanlık sağlık üzerindeki asıl olumsuz etkilerini (yüksek kan basıncı, kolesterol yüksekliği, Kalp ve şeker hastalığı, safra kesesi hastalıkları, inme, kanser) erişkin yaşamda gösterir.

Çocukluk ve ergenlik çağında da şişmanlığın derecesine bağlı olarak aşağıdaki sorunlar görülmektedir:

- Yüksek kan basıncı (Hipertansiyon)
- Kolesterol yüksekliği

- Ateroskleroz (damar duvarlarında yağ tabakası birikiminin başlaması)
- İnsülin düzeyinde yükselme ve şeker hastalığına eğilim
- İskelet sistemi ile ilgili sorunlar
- Uykuda solunum düzensizliği
- Karaciğerde yağlanma, safra taşı
- Psikolojik sorunlar
- Kızlarda adet düzensizliği, tüylenme
- Erkek çocuklarda meme bölgesinde yağlanma
- Deri enfeksiyonları (pişikler, kıl dibi iltihapları)

Şişmanlık önlenebilir mi?

Yapılan araştırmalara göre çocukluk çağında şişman olan kişilerin %60'ı erişkin yaşamda da şişman olarak kalmaktadırlar
Ergenlik çağında şişman olanlarda bu oran %80'lere kadar çıkmaktadır. Bu rakamlar şişmanlığın temellerinin çocukluk çağında atıldığını göstermesi bakımından son derece çarpıcıdır.
Ayrıca şişmanlığın başlama yaşı küçüldükçe şişmanlığın ağırlığı da artmaktadır. Yani şişmanlık ne kadar erken yaşta başlamış ise şişmanlığın derecesi de o kadar fazla olmaktadır.
Erişkin şişmanların %95'i diyetle verdikleri kiloyu 2 yıl içinde geri almaktadır. Sürekli birbirini izleyen diyetler ve kilo alıp verme (yo-yo sendromu) vücut metabolizmasındaki hızlı değişimler nedeniyle sağlık için ayrıca tehdit oluşturur.
Yapılan çalışmalar erişkinlerde şişmanlık tedavisinde başarının düşük olduğunu göstermektedir. Şişmanlıkta tedaviden çok, şişmanlığın önlenmesi önemlidir.
Şişmanlığın önlenmesi için yukarıda sayılan şişmanlığa yol açan nedenleri ortadan kaldırmak veya azaltmak gerekmektedir

Doğru ve sağlıklı beslenme

- Yaşamın ilk 6 ayında bebeklerin yalnızca anne sütü ile beslemesi
- Bebek doyduktan sonra mamayı bitirmek için zorlanmaması
- Çocukluk çağında kalorisi yüksek gıdalardan kaçınılması

(Örneğin karton kutulardaki hazır meyve suları yerine meyve yenmesi)

- Şekerli ve gazlı içecekler yerine su, ayran, süt tercih edilmesi
- Posasız ve yağ oranı yüksek yiyecekler yerine dengeli beslenme (sebze yemekleri, baklagiller ve taze sebzelerden hazırlanmış salataları yeme alışkanlığının kazandırılması)
- Düzenli öğünler halinde yemek yeme alışkanlığının kazandırılması (3 ana öğün 2 ara öğün)
- Yemeklerin yavaş ve iyice çiğnenerek yenmesi ve gelişigüzel atıştırmalardan kaçınılması
- Bol su içilmesi
- Yüksek kalorili yiyecek alımlarının sınırlandırılması
- Servis kabının servis sonrası masadan kaldırılması

Daha fazla hareket etmeye ve kalori harcamaya yönelik olarak yaşam tarzının düzenlemesi

Enerji harcamada en etkili yol hareketliliğin arttırılmasıdır.

Unutmayalım ne kadar çok hareket edersek o kadar çok enerji kullanırız. Öyleyse ne yapmalı?

- Asansör yerine merdiven kullanılmalı,
- Yakın mesafelere yürüyerek gitmeli,
- Televizyon seyretmeyi günde 30 dakika, hafta sonları 2 saat ile sınırlandırılmalı
- Günde 30-60 dakikadan fazla bilgisayar kullanmamalı
- Her fırsatta ve hafta sonları spor yapmalı (yürüyüş, basketbol, voleybol, koşu gibi)
- Beden eğitimi dersleri mümkünse arttırılmalı ve özendirilmeli,
- Okullarda spor takımları oluşturulmalı ve düzenli çalışmalar yapmalıdır.

Şişmanlığın tedavisi

Şişmanlık oluşmuş ise bunun tedavisi için çok yönlü bir yaklaşım gerekmektedir. Öncelikle uzman bir hekim tarafından çocuk değerlendirilerek şişmanlığa yol açan bir

hastalığın olup olmadığı ve şişmanlığın yarattığı sağlık sorunları araştırılmalıdır. Eğer bir hormonal-metabolik sorun saptanmış ise bunun tedavisi öncelik taşır. Basit şişmanlığı olan çocuklarda ise beslenme ve yaşam tarzının yeniden düzenlenmesi, (dengeli beslenme, düzenli spor yapma ve günlük yaşamda hareketliliğin arttırılması) gerekir.

Çocukların, erişkinlerden farklı olarak gelişmeleri devam ettiği için erişkinlerdeki diyet modelleri çocuklukta uygun değildir.

Beslenme planının mutlaka uzman hekim gözetiminde çocuğun yaş ve cinsiyetine uygun tarzda olması ve çocuğun büyüme ve gelişmesinin düzenli olarak izlenmesi önem taşır. Uygulanacak kalori kısıtlaması şişmanlığın derecesine, çocuğun yaş, ergenlik durumuna göre ayarlanır.

Tedavide en önemli husus aktivitenin arttırılmasıdır. Şişman çocuklarda günlük olağan aktiviteye ek olarak en az yarım saatlik orta derecede aktivite (aletli veya oyun tarzında olabilir), hafta sonları düzenli spor aktiviteleri ve yürüyüş yapılır.

Üçüncü olarak davranış değişikliği sağlamak, yani yaşam tarzı değişikliği oluşturmak önemlidir. Çocuğun beslenme planına uyum göstermesi ve daha hareketli bir yaşam tarzı sürdürmesi için gerekli psikolojik destek verilmelidir.

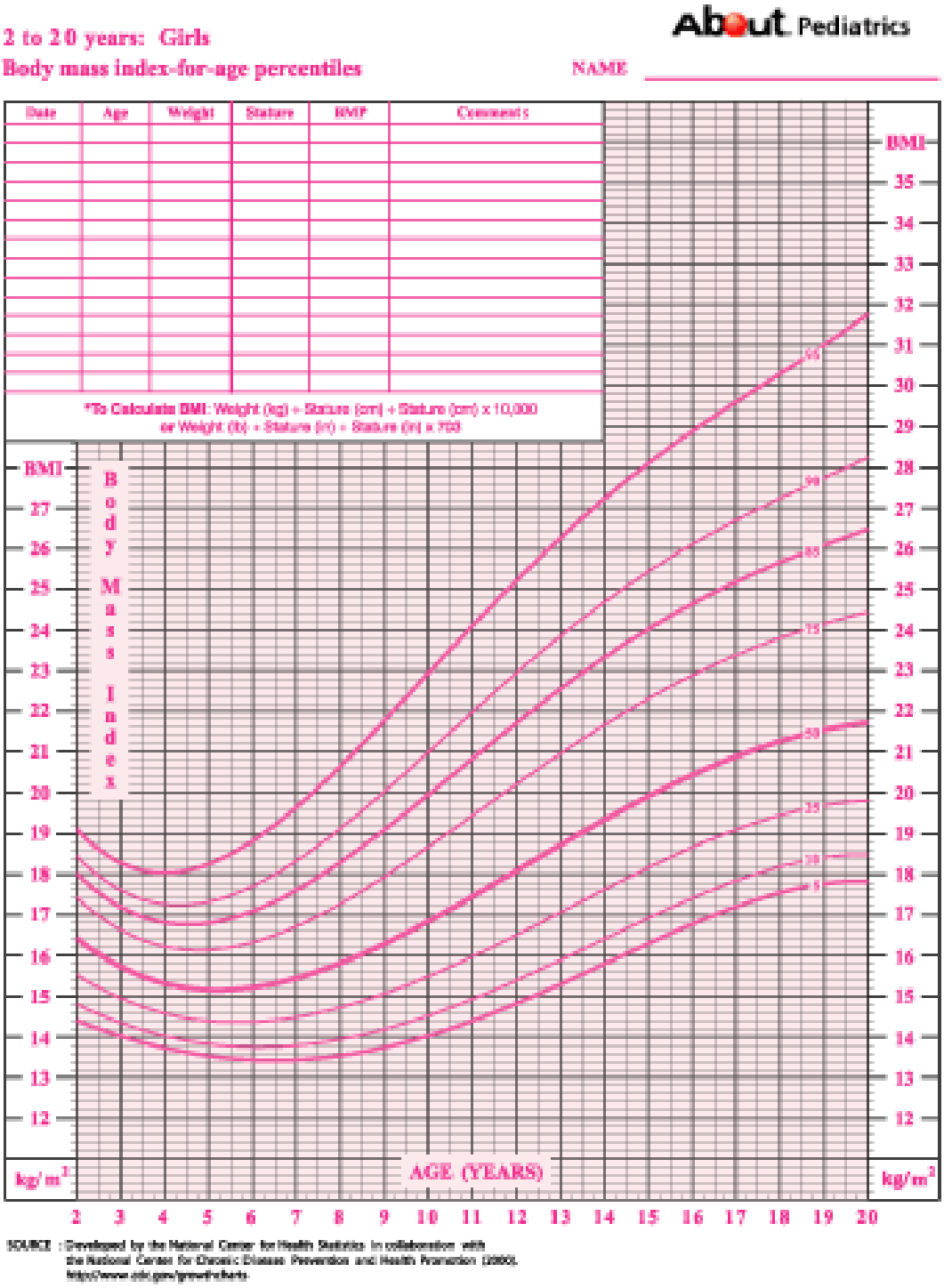
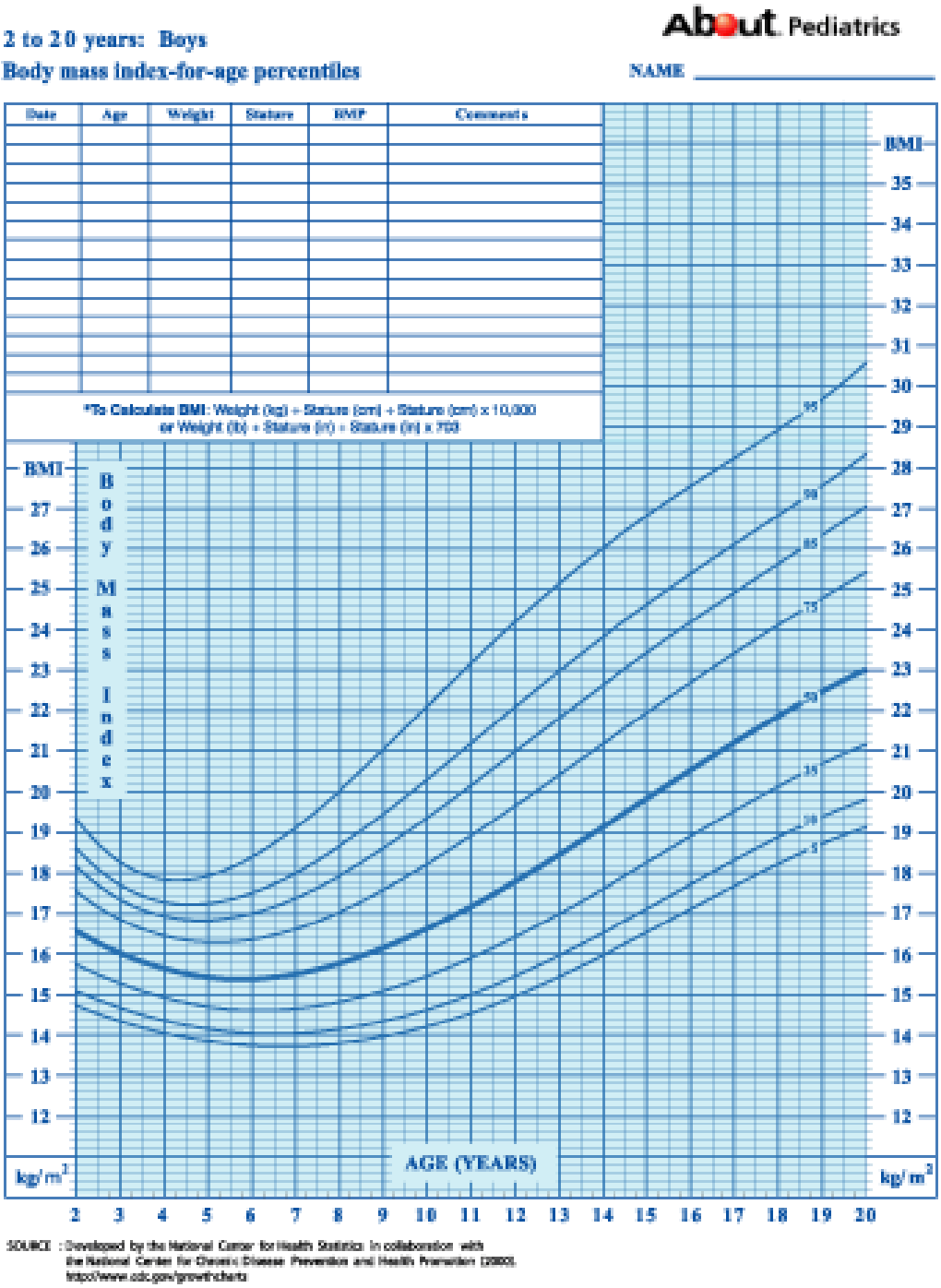
Yaşam ve beslenme tarzındaki yapılan değişikliğin tüm aile bireyleri tarafından benimsenip uygulanması çocuğun kilo vermesindeki başarıyı arttıracaktır. Tüm ailenin iş birliği çok önemlidir. Çocuklarda şişmanlık tedavisinin amacı yalnızca belli bir sürede ağırlık azalmasını sağlamak değildir; ağırlık artışının durdurulması hafif, orta derece de kilolu birçok çocukta yeterlidir. Temel amaç ise, yaşam boyu sürecek sağlıklı beslenme ve yaşam tarzı değişikliklerini sağlayarak yetişkin şişmanlığının oluşmasını önlemektir.

BUGÜNÜN SAĞLIKLI ÇOCUKLARI VE GENÇLERİ SİZLER YARININ SAĞLIKLI ERİŞKİNLERİ OLACAKSINIZ.

UNUTMAYIN ŞİŞMANLIK TEDAVİSİ ZOR ANCAK ÖNLENEBİLİR BİR RAHATSIZLIKTIR.

ŞİŞMANLIĞI ÖNLEMENİN 2 BASİT, ANCAK ÖNEMLİ KURALI VARDIR. BUNLAR DÜZENLİ SPOR YAPMAK VE SAĞLIKLI BESLENMEKTİR.

Şekil 1. Kız çocuklarda yaşa göre beden kitle indeksi (BKI) persentil grafiği



Şekil 2. Erkek çocuklarda yaşa göre beden kitle indeksi (BKI) persentil grafiği