

OBEZİTE ve BOY/KİLO ENDEKSİ

Günümüzde gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerin en önemli sağlık sorunları arasında yer alan obezite genel olarak bedenin yağ kütlesinin yağsız kütleyle oranının aşırı artması sonucu boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının arzu edilen düzeyin üstüne çıkmasıdır. Obezite besinlerle alınan enerjinin (kalori) harcanan enerjiden fazla olması ve fazla enerjinin vücutta yağ olarak depolanması (%20 veya daha fazla) sonucu ortaya çıkan, yaşam kalitesini ve süresini olumsuz yönde etkileyen bir hastalık olarak kabul edilmektedir.

Günlük yaşamda bireylerin yaşa, cinsiyete, yaptığı işe, genetik ve fizyolojik özelliklerine ve hastalık durumuna göre değişen günlük enerjiye ihtiyacı vardır. Sağlıklı bir yaşam sürdürmek için, alınan enerji ile harcanan enerjinin dengede tutulması gerekmektedir. Yetişkin erkeklerde vücut ağırlığının %15-18'i, kadınlarda ise %20-25'ini yağ dokusu oluşturmaktadır. Bu oranın erkeklerde %25, kadınlarda ise %30'un üstüne çıkması obeziteyi oluşturmaktadır.

Buna paralel olarak, günümüz teknolojisindeki gelişmeler, yaşamı kolaylaştırmakla birlikte, günlük hareketleri önemli ölçüde sınırlamıştır.

Dünya Sağlık Örgütü'nün obezite sınıflandırması esas alınarak obeziteyi belirlemek için yaygın olarak Beden Kitle İndeksi (BKİ) kullanılmaktadır. BKİ, bireyin vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun (m cinsinden) karesine ($BKİ=kg/m^2$) bölünmesiyle elde edilen bir değerdir. BKİ boy uzunluğuna göre vücut ağırlığının tahmin edilmesinde kullanılmakta, vücutta yağ dağılımı hakkında bilgi vermemektedir. Dünya Sağlık Örgütü'ne göre uluslar arası obezite sınıflandırması aşağıdaki çizelgede verilmiştir.

Sınıflandırma	BKİ (kg/m ²)	
	Temel kesişim noktaları	Geliştirilmiş kesişim noktaları
Zayıf (düşük ağırlıklı)	<18.50	<18.50
Aşırı düzeyde zayıflık	<16.00	<16.00
Orta düzeyde zayıflık	16.00 - 16.99	16.00 - 16.99
Hafif düzeyde zayıflık	17.00 - 18.49	17.00 - 18.49
Normal	18.50 - 24.99	18.50 - 22.99
		23.00 - 24.99
Toplu, hafif şişman, fazla kilolu	≥ 25.00	≥ 25.00
Şişmanlık öncesi (Pre-obez)	25.00 - 29.99	25.00 - 27.49
		27.50 - 29.99
Şişman (Obez)	≥ 30.00	≥ 30.00
Şişman I. Derece	30.00 - 34.99	30.00 - 32.49
		32.50 - 34.99
Şişman II. Derece	35.00 - 39.99	35.00 - 37.49
		37.50 - 39.99
Şişman III. Derece	≥ 40.00	≥ 40.00

Kaynak: <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=43>

2012 yılından bu yana Beslenme Dostu Okul unvanına sahip olan okulumuzun temel politikalarından birini öğrencilerimize sağlıklı beslenme alışkanlıkları kazandırmak, onları düzensiz ve dengesiz beslenmeden kaynaklı hastalıklardan korumaktır. Bu amaçla okulumuzda çeşitli etkinlikler gerçekleştirilmekte ve düzenlemeler yapılmaktadır. Yılda iki kez öğrencilerimizin boy kilo endeksleri belirlenerek risk grubunda olan öğrencilerimizin velileri bu konuda bilgilendirilmektedir.

Siz de öğrencinizin obezite konusunda risk teşkil edip etmediğini okulumuz rehberlik servisine başvurarak ya da Türkiye Halk Sağlığı Kurumu Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Resmi Web sitesini ziyaret ederek daha detaylı bilgiye ulaşabilir, kendinizin ve çocuğunuzun boy –kilo endeksini hesaplayabilirsiniz. Aşağıdaki linkte direkt endeks hesaplama sistemini kullanabilirsiniz.

<http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=54>

