

## Vücut tipine göre kilo vermenin ipuçları

**Sağlıklı ve etkin kilo vermede vücut tipi önemli... Vücut tipinin özelliklerine göre diyet programı uygulayanlar daha hızlı sonuca ulaşıyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Vücut tipinin sadece görsel sonuçları olmayıp, kişinin yiyeceklere nasıl tepki verdiğini de etkiliyor. Bu nedenle kilo vermek ve sağlık hedeflerine etkili bir şekilde ulaşmak isteyenlerin vücut tiplerine göre diyet programı belirlemeleri gerekiyor. Örneğin, yağlanmanın göbek bölgesinde yoğunlaştığı elma tipi vücuda sahip olanlar için düşük glisemik diyet daha yararlı” diye konuşuyor.**

Karakterlerimiz gibi vücut tipimiz de birbirimizden farklı... Kimimiz kalem gibiyiz, kimimiz elma, kimimiz armut tipi bir vücuda sahibiz. Kilo vermek için önce vücut tipinizin nasıl olduğunu bilmeniz gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Metabolizmanızın en iyi şekilde çalıştığından emin olmak için vücut tipinize göre yemek yemek çok önemli. Sağlıklı bir vücut için temelde şekerden uzak durmak, lif tüketmek ve bol su içmek gerekiyor. Ancak bilinmeyen nokta, diyetinizin başarısının vücut şeklinizden etkilenebileceği” diyor.

### **Kilo vermenin en iyi yolu**

Şişmanlık, yağ dokusunun artışına bağlı olarak vücut ağırlığının artması olarak tanımlanıyor. Metabolizma ve yeme alışkanlıkları, vücudun kas kütlesi ve vücut yağ yüzdesini belirliyor. Vücut yağının yoğunlaştığı bölge, insülin duyarlılığı ve kilo alımının önemli bir belirleyicisi olabiliyor. Vücut tipinin sadece görsel sonuçları olmayıp, kişinin yiyeceklere nasıl tepki verdiğini de etkiliyor. Bu nedenle kilo vermek ve sağlık hedeflerine etkili bir şekilde ulaşmak isteyenlerin vücut tiplerine göre en iyi kilo verme ipuçlarını önemsemesi gerekiyor.

### **Erkekler daha çok elma tipi...**

Şişmanlıkta vücut yağının yoğunlaştığı bölgeye göre vücut tipini elma ve armut şekli olarak iki temel gruba ayırmak mümkün. Prof. Dr. Birol Saygı'ya göre, elma vücut şekline sahip insanlar, ağırlıklarının çoğunu göbek çevresinde taşıma eğiliminde olup daha ince bir alt vücuda sahipler. Bu vücut şekli genellikle erkeklerde bayanlara oranla daha sık görülüyor. Bedenin üst kısmı şişman olanlarda; koroner kalp hastalıkları, insüline bağımlı olmayan Tip II diyabet (şeker hastalığı) ve hipertansiyon daha sık görüldüğü için elma tipi şişman olanların kesinlikle zayıflaması gerekiyor.

### **“Düşük glisemik diyet yararlı”**

Elma şekilli vücut tipine sahip olanların kalp hastalığına daha yatkın olduğunu söyleyen Prof. Dr. Saygı, “İç organları çevreleyen yağ, çok tehlikeli olmasına rağmen, metabolik olarak aktiftir ve uygun bir diyet izlenirse kaybedilmesi kolaydır. Uygun bir diyetle birkaç hafta içinde karın yağı azaltılabilir” diyor. Düşük glisemik bir diyetin elma vücut şekli için yararlı olduğunu belirten Saygı, sözlerini şöyle sürdürüyor: “Düşük glisemik bir diyet; yeşil sebzeler, bakliyatlar ve kepekli tahılları içerir. Beyaz ekmek, makarna, pirinç, hamur işleri, kurabiyeler ve şekerlemelerden kesin uzak durmak gerekir. Lif oranı yüksek karbonhidratları tüketirken, elma vücutluların kan şekeri seviyelerini daha fazla kontrol etmek için protein ve gıdalarını zeytinyağı gibi sağlıklı yağlar ile birlikte tüketmeleri önemli. Zeytinyağı gibi sağlıklı yağlar, tekli ve çoklu doymamış yağ asitleri içerikleri ile tokluğu arttırarak daha az yiyecek tüketmenize ve göbek yağınızın azaltılmasına yardımcı olur. Ara öğünler de elma vücutlular için önemli. Organları çevreleyen yağ ile mücadele etmek istiyorsanız düzenli olarak atıştırmak da zorunlu. Atıştırmak, kan şekeri artışlarının önlenmesine ve karın yağının artışına neden olan hormonlarınızı dengede tutmaya yardımcı olacaktır.”

### **Armut tipi şişmanlık**

Yağ dokusunun vücudun alt bölümlerinde (kalça ve uyluklarda) toplanmasına armut tipi şişmanlık deniyor. Armut vücut şekline sahip insanlar, ağırlıklarının çoğunu deri altı yağ olan vücutlarının alt kısımlarında taşıma eğilimindedir. Bayanlarda erkeklere oranla daha sık görülen bu tip yağlanmaya özellikle menopoz sonrası kadınlarda daha sıklıkla rastlanıyor. Estetik olarak hiç kimsenin memnun olmadığı bu durumun aslında sağlık yönünden avantaj olduğunu belirtelim. Prof. Dr. Birol Saygı, armut tipi vücuttaki yağlanmanın elma şekilli bir figürdeki yağlanma kadar sağlığa zarar vermediğini belirtiyor. “Yağ hücrelerinin kalça ve üst bacakta birikmesi göbekte birikmesinden daha iyidir. Bu yağlar hayati organlarımızı çevrelemez” diyen Saygı, şöyle konuşuyor: “Unutulmaması gereken şudur ki; vücut dokusunda oluşacak her türlü yağ dağılımındaki artışın hipertansiyon başta olmak üzere yukarıda belirtilen pek çok hastalığın tetikleyicisi olacaktır. Bu tür yağların kaybedilmesi daha zordur. Çünkü inatçıdır ve karın yağları kadar hareketli değildir.”

### **Diyetleri nasıl olmalı?**

Saygı'ya göre, inatçı yağları kalçalarında olan armut şeklindeki bireyler, yeterli miktarda yağsız protein dengesine sahip yüksek lifli, düşük yağlı bir diyetten yararlanabilir çünkü karbonhidratları yakmak yağdan daha kolay. Diyetlerinde kahverengi pirinç, bakliyatlar ve tam tahıllı ekmek yemeleri öneriliyor. Armut şekillilerin gereksiz hormonlardan ve kalsiyumdan kaçınması gerektiğinin altını çizen Saygı, “Bazı çalışmalarda, armut şeklindeki vücudun östrojen seviyelerinin artmasına bağlı olabileceğini düşündürmekte. Bu nedenle hormon içerebilecek organik olmayan ve özellikle işlenmiş etlerden kaçınmak önemli. Kalsiyum vücudumuzun yağ depolama şeklini etkilemekte; yoğurt ve koyu yapraklı yeşil sebzelerin tüketimi kilo kaybında yardımcı olmaktadır. Ayrıca armut şekilliler alkol tüketimine de dikkat etmeli. Alkollü içecekler, gazlı meşrubatlar yerine su tüketilmeli. Armut vücut şekillilerin sahip olduğu deri altı yağın azaltılması zordur. Bu da fazla kaloriden kaçınılmasını kritik hale getirmekte” şeklinde konuşuyor.

### **“Elma armuda dönüşmez”**

Peki vücut tipinin değişmesi mümkün mü? Bu soruyu Profesör Saygı şöyle yanıtlıyor: “Yağ hücrelerinin yerini değiştirmek mümkün olmayacağı için böyle bir durumdan söz etmek doğru değil. Ancak egzersize ek olarak, yeterli ve dengeli beslenmeyle elma ve armudu daha

küçük elma ve armuda dönüştürmek mümkün. Bunun bilincinde olarak, bölgesel zayıflama tuzaklarına dikkat edilmeli. Zayıflama diyetlerinde vücuttaki fazlalıklar neredeyse en fazla yağ yakımı da o bölgeden olacaktır. Bu nedenle sadece basenleri küçülten diyet veya sadece göbeği eriten egzersizden bahsetmek doğru olmaz. Kalori kısıtlaması, depo yağların yakılmasını sağlar. Egzersiz ise kas kuvvetini artırarak kasın yağ yakma kapasitesini artırır ve enerji harcamasıyla kalori yakılmasına yardımcı olur.”

### **Ters üçgen şekilli vücut nedir?**

Elma ve armut tipinin dışında da karşılaşılan vücut tipleri var. Ters üçgen şekilli vücut, bu tiplerden biri... “Üst ağır vücut tipleri” olarak da adlandırılan ters üçgen şeklindeki vücutlar, geniş omuzlara sahip olup vücutlarının üst yarısında yağ depolamaya eğilimlidirler. Böylesi kişilerin basit karbonhidratlara göre kompleks karbonhidratları tercih etmeleri gerekiyor. Prof. Dr. Birol Saygı, bu vücut tipine sahip olanların nasıl beslenmeleri gerektiği konusuna şöyle açıklık getiriyor:“Diyetlerinde taze sebzeler (özellikle yapraklı yeşillikler) anahtar rolde olup örneğin yüksek yağlı peynirler ve işlenmiş gıdalardan özellikle metabolizma da su tutan tuzlu olanlardan uzak durmaları gerekiyor. Ters üçgen şekilli vücuda magnezyum yüklemeli. Magnezyum bedensel fonksiyonlar için çok önemli. Bu yüzden bu harika mineralin tüketilmesi daha iyi kan şekeri kontrolü ile ilişkili. Magnezyum, tüm vücut tipleri için tavsiye edilmekte. Her gün diyetinize fındık, badem, ceviz ve ıspanak gibi koyu yapraklı yeşillikleri eklediğinizden emin olun. Sırt yağından kurtulmanın bu kolay yollarını keşfederek üst vücut sorunlarınız için bazı ekstra adımlar da atabilirsiniz.”

### **Kum saati vücutlara öneriler**

Kum saati figürü en çok istenen vücut şekli olarak biliniyor çünkü vücutları eşit olarak kilo alıyor. Bununla birlikte, bu tip insanlar kilo aldığında, en çok yüz, kol, göğüs, diz ve ayak bileklerinde veya çevresinde yağlanma görülüyor. Saygı, “Kum saati figürleri, taze ürünler (meyve ve sebzeler), yağsız balık, bakliyatlar ve kepekli tahıllar, sağlıklı yağlar (zeytinyağı, fındık) ve yağsız protein açısından zengin bir diyet izlemeli. Tüm vücut tipleri gibi, kum saati vücuda sahip olanlar da şeker, kafein ve yüksek yağlı yiyecekleri sınırlamalı” önerisinde bulunuyor.

### **Kalemler için en ideal diyet**

Kalem yani düz şekilli vücuda sahip insanların; omuzları, belleri ve kalçaları benzer ölçülerde oluyor. Sıksa insanların çoğu bu vücut tipine sahip. Kalem şeklindeki insanların genellikle karın bölgesinden kilo aldıklarını belirten Prof. Dr. Saygı, “Buna sıksa yağ da denir. Elma şeklindeki insanlarda olduğu gibi bu durum sağlıkları için sorun oluşturur çünkü onları kalp hastalığı ve diyabete eğilimli hale getirir” diyor. Kalem tipi vücutların sağlıklı bir vücut kitle indeksine sahip olsalar bile riskleri bulunduğunu vurgulayan Saygı, şu değerlendirmelerde bulunuyor: “Kalemler yine de yüksek vücut yağ yüzdesine sahipler. Her dört saatte bir yenecek tam tahıl, balık veya derisiz tavuk gibi yağsız protein, azaltılmış süt ürünleri içeren diyet onlar için önemli. Karmaşık karbonhidratlar, taze ürünler ve sağlıklı yağlar açısından zengin olan bu vücut tipi diyet, takip etmek için harika bir formül olup kardiyovasküler problem riskini azaltmaya yardımcı olacaktır.”

### **Bunları mutlaka yapın!**

Vücut şekliniz nasıl olursa olsun, beslenmede dikkat edilmesi gereken ortak kurallar var. Prof. Dr. Birol Saygı'nın doğru beslenme için önerileri şöyle:

- Tabağınızın yarısını daima sebzelerle doldurun. Önce bunları yiyin ve sonra yağsız protein ve lif bakımından zengin tam tahılları tüketin. Böylece düşük kalorili, yüksek lifli sebzelerin yardımıyla daha yüksek kalorili yiyecek seçeneklerini tüketmeyeceksiniz.
- Birçok insan, açlığı susuzlukla karıştırdığı için su içmeyi ihmal ediyor. Su içmeyi unutmayın.
- Yemeklerde küçük tabaklar kullanın ve porsiyonunuzu küçültün.
- Sağlıklı atıştırmalıkları (havuç, humus, elma, fındık, badem, yoğurt ve salatalık) her zaman el altında tutun.
- Basit karbonhidratları sınırlandırın ve lif bakımından zengin gıdaları tüketin.
- Fiziksel aktivite her vücut tipi için önemli. Daha fazla hareket etmek sadece kilo kaybına yardımcı olmakla kalmaz, aynı zamanda genel sağlığınıza iyi gelir.
- Herhangi bir egzersiz hiç egzersiz yapmaktan her zaman daha iyidir. Ancak, vücut tipiniz için neye odaklanacağınızı bilmek gerekir.