

Korona günlerinde obezite riskine dikkat!

Koronavirüsü nedeniyle kendimizi evlerimizde izole ettiğimiz şu günlerde, kilo almamaya da dikkat etmek gerekiyor. Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Koronalı günlerde mutfakla aramıza mesafe koyarak yani mutfak ziyaretlerimizi seyrekleştirerek, ev içinde yapabileceğimiz maksimum fiziksel aktiviteyi yapmamız gerekir. Unutulmamalıdır ki karantina günlerinde koronadan izole olmamız ne kadar önemli ise mutfaktan da izole olmamız ve hareket etmemiz o kadar önemlidir” uyarısında bulunuyor.

Koronavirüsü (Covid-19) salgını nedeniyle herkes kendini izole etti. Adeta gönüllü olarak evlerimizde “karantina”ya girdik. “Evde kal” çağrılarına uyanların sayısı günden güne artarken, 65 yaş üstüne getirilen sokağa çıkma yasağı da toplumda karşılık buldu. Oysa kısa bir süre öncesine kadar hepimizin daha aktif bir hayatı vardı. Öğrenciler ve öğretmenler günün büyük çoğunluğunu okullarda geçirirken, çalışanlar işlerinin başına giderdi. Artık birçok çalışan mümkün olduğunda işini evinden yapıyor. Komşu ziyaretleri iptal edildi; toplantılar ertelendi, sosyal ve sportif aktiviteler askıya alındı. Peki değişen bu günlük rutinimiz bedensel sağlığımızı nasıl etkiler?

“Mutfakla aramıza mesafe koyun”

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, zamanımızı daha çok evde geçirdiğimiz bugünlerde mutlaka aramıza mesafe koymamız gerektiğini söylüyor. Normal koşullarda hepimizin günlük gereklilikleri, programı ve aktiviteleri olduğuna dikkat çeken Saygı; “Bugünlerde ise bütün bunlardan uzakta ve evde zaman geçirmekteyiz. Dolayısıyla da evde daha aktif zaman geçirmenin yollarını bulmalıyız. Aksi takdirde sıkılacağız; sıkıldıkça da mutfak ve buzdolabını daha çok sık ziyaret edeceğiz. Koronalı günlerde mutfakla aramıza mesafe koyarak yani mutfak ziyaretlerimizi seyrekleştirerek, ev içinde yapabileceğimiz maksimum fiziksel aktiviteyi yapmamız gerekir. Beslenmede altın kural “küçük bir hareket bile hiç hareket etmemekten daha iyidir.” Unutulmamalıdır ki karantina günlerinde koronadan izole olmamız ne kadar önemli ise mutfaktan da izole olmamız ve hareket etmemiz o kadar önemlidir” uyarısında bulunuyor.

“Kilo almamaya dikkat edin”

Aslında kilo almanın çok basit bir denklemi var: Alınan ve verilen enerji dengesi. Alınan enerji, verilenden fazla ise kilo alınıyor. Mutfak ziyaretinde sıklaşma ve evdeki yetersiz hareketin

sonucu bu denklemde bozulma oluyor. Bu da kilo alımı yani şişmanlamaya yol açıyor. Bazal metabolizması ve fiziksel aktivitesi yüksek olanların kilo kontrolü konusunda zorlanmadığını söyleyen Saygı, şu değerlendirmelerde bulunuyor. “Yatar ve dinlenir vaziyette iken vücudumuzun iç organlarının çalışarak harcadığı enerjiye ‘bazal metabolizma” diyoruz. Gençlerin bazal metabolizması yüksek olup, yaş ilerledikçe bazal metabolizma düşüyor. Bazal metabolizması ve fiziksel aktivitesi yüksek olan kişiler, kilo kontrolü konusunda zorlanmazlar. Karantina öncesi çok spor yapamasak bile az-çok yürüyüş yaparak fiziksel aktivite ile aldığımız enerjiyi kısmen de olsa tüketebiliyorduk. Şimdi ise obezite ve şişmanlık tehlikesine karşı fiziksel aktivitelerimize ve aldığımız enerji miktarına yani yediğimiz ve içtiğimize daha fazla dikkat etmemiz gerekiyor.”

Obezite riskine dikkat!

Evde ‘hareketsiz’ çok zaman geçirmek ve mutfakla fazla haşır neşir olmak obezite riskini yükseltiyor. Obezite, “vücutta sağlığı bozacak ölçüde aşırı ve anormal yağ birikmesi” demek... Türkiye’de obezite oranı, OECD ortalamasının üstünde. Sağlık Bakanlığı’nın verilerine göre ülkemizde diğer dünya ülkelerinde olduğu gibi obezite görülme sıklığı gün geçtikçe artıyor. Türkiye’de kadınlarda obezite görülme oranı yüzde 40. Diğer bir deyişle kadınlarda, erkeklerin iki katı oranında obezite görülüyor. Türk toplumunun yüzde 30’u obez sınıfına girerken, aşırı ve yanlış beslenme alışkanlıkları, yetersiz fiziksel aktivite, yaş ve cinsiyet, eğitim düzeyi, hormonal ve metabolik etmenler, genetik etmenler, psikolojik problemler, sigara- alkol kullanma durumu ve doğum sayısı ve doğumlar arası süre gibi faktörler obeziteye yol açıyor.

“Kendinizi her gün tartın”

Beykoz Üniversitesi Gastronomi ve Mutfak Sanatları Bölümü Öğretim Üyesi Prof. Dr. Y. Birol Saygı, “Obezite, kalp-damar hastalıkları ve diyabetin temel nedeni olarak biliniyor. Aslında günümüzün ağır temposunda bireyler, yoğun güncel hayatlarında yeterli hareket ettiklerini söylüyorlar. Oysa sağlıklı beslenme düzeni ve beslenmede temel kurallar olan yeterli-dengeli-çeşitlendirilmiş faktörlerinin uygulanmaması ve düşük fiziksel aktivite obeziteyi tetikliyor” diye konuşuyor. Saygı, ev ortamında aşırı kilo almamak için neler yapılması gerektiği konusunda ise şu önerilerde bulunuyor: “Kendinizi izole etmeye karar verdiyseniz, spor salonuna erişmeden hedeflerinizi takip etmenin yollarını bulmalısınız. Öncelikle aktivitenize göre yiyecek alımınızı azaltmanız gerekir. Diyelim ki günde 1.800 kalori alırken daha önce kilo veriyordunuz. Yaptığınız egzersiz miktarı önemli ölçüde azalırsa, kalori alımınızı yüzde 10-15 oranında azaltmanız gerekir. Bu, günde 1.560-1.620 kalori yemek anlamına gelir. Eğer kalori hesabı yapmıyorsanız, bir öğün atlamayı düşünün. Kendinizi her gün tartın. Kendinizi her gün tartarsanız, hızlı kilo artışlarını hızlı bir şekilde tespit edebilir ve harekete geçebilirsiniz.”