

BMI'ni Söyle, Kim Olduğunu Söyleyeyim!

Şişmanlık, ideal kilonun üzerinde olmak demektir. İdeal kiloysa hayatı maksimum uzatan kilo demektir ve BMI (body mass index=beden kütle indeksi) ile tanımlanır. BMI= kg olarak beden ağırlığı/m olarak boy'un karesidir. BMI'nın 30'un üzerinde olması şişmanlıktır. Bu ölçülere göre Avrupa ve Amerika'da nüfusun %20'si şişman.

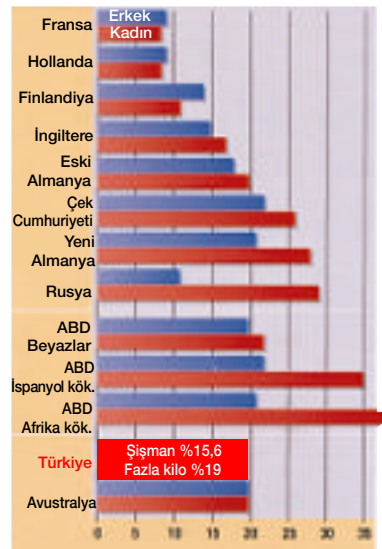
Bir toplum için "sağlıklı kilo"nun belirlenmesi zordur. Bir kere bazı hastalar ölmeden önce kilo verirler ve ölüm oranının zayıflarda yükselmesine neden olurlar. Ayrıca insanların sigara içmesi de ölüm oranını artırır. Aşırı yağ birikmesi 2. tip (insüline gerek duymayan) şeker hastalığı, koroner kalp hastalığı ve safra taşıyla paralellik gösterir. BMI 30'un altındaysa bu ilişki doğrusaldır; fakat BMI, 30'dan büyükse ölüm oranı hızla artar. Bel çevresinin uzunluğu, koroner kalp hastalığı, hipertansiyon ve kanda yağ artışıyla paralellik gösterir.

BMI, ülkelerin ekonomik durumuna göre değişir. Ülkenin refahı arttıkça nüfusta BMI=25 sınırını aşanlar çoğalır. Bir toplumda BMI'si yüksek ve alçak olanlar arasında ters orantı vardır. Sosyo-ekonomik durum düzeldikçe BMI yükselir; kısacası genellikle varlıklılar şişman, yoksullar zayıf olma eğilimindedir. Toplumsal gelişmenin ileri evrelerinde yüksek BMI'liler artar. Hem endüstrileşmiş, hem de gelişen toplumlarda çocukluk ve gençlik BMI'lerinin artışı ileride erişkinlerde de yüksek BMI'ye neden olur. Şişmanlık ne kadar erken başlarsa şişmanlıkla artan hastalıklar o kadar sık görülür.

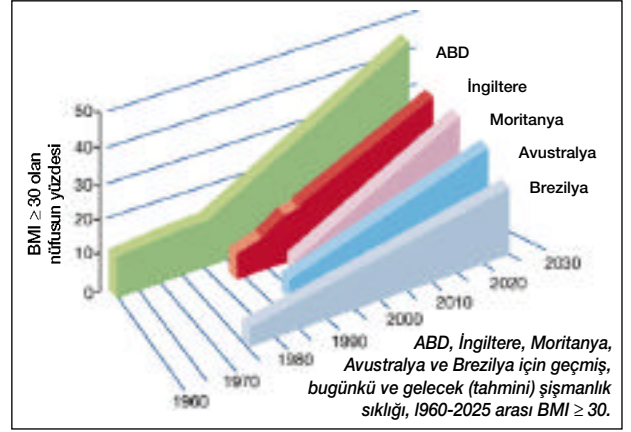
BMI'nin 30'u aştığı şişmanlıklar her anakarada sıktır. Avrupa'da erkeklerin %15'i ve kadınların %20'si şişman olarak sınıflandırılıyor. Yine Avrupa'da 35-65 yaş arasında şişmanlık ya da aşırı kilolu olmak oranı %50'nin üstünde. Şişmanlık artmaya devam ediyor: İngiltere'de şişmanlık oranları 1980'de er-

kekler için %6 ve kadınlar için %8 iken, 1997'de aynı oranlar sırasıyla %17 ve %20 olmuş. Amerika'daysa bu oranlar %20 ve %25. Şişmanlık Antillerde ve Latin Amerika'da da sık görülüyor. Şişmanlık son 20 yılda Japonya, Çin, Malezya, Orta Doğu ve Birleşik Arap Emirliklerinde de artma eğiliminde. Pasifik Adalarından Samoa'da şişmanlık oranı kadınlarda %75 ve erkeklerde %60 (dünyada en yüksek oranlar).

Gelişmiş ülkelerde şişmanlık ile aşırı besin (enerji) alımı arasında ilişki bulunamamıştır; bu hayret verici olgunun nedeni şişmanların kalori gereksinimlerinin 1/3'ünü araştırmayı yapanlardan saklamış olmalarıdır. Tahminlerin tersine, yağlar en az doyurucu besinlerdir; proteinler iyi doyurucudurlar. Sürekli yüksek yağlı diyet alanlar aşırı yemeye ve şişmanlığa eğilimlidirler.



Çeşitli ülkelerde BMI değeri 30'un üzerinde olan insanların genel nüfusa oranı



Gelişmekte olan ülkelere gelişmiş ülkelere göçedenlerde ya da bunların hayat tarzını benimseyenlerde şişmanlık artıyor. Mikronezya'daki Naurianlarda ve Batı Samoa'daki Polinezyalılarda şişmanlık oranı 60%'ın üstünde olup diyet ve hayat tarzındaki değişmelere bağlı. Genellikle gelişmiş ülkelere göçeden Asya ve Afrikalılarda BMI artar. Örneğin ABD'de yaşayan Pima kızılderiilleri Meksika'da yaşayan Pima kızılderiilerinden ortalama 25 kg daha ağırdır. Nijeryalı zencilerde BMI erkek ve kadın için sırasıyla 21.7 ve 22.6 iken ABD'ye yerleşmiş Nijeryalı'larda 27.1 ve 30.8'dir. Bu, sağlığı da olumsuz etkiliyor. Afrikalı Nijeryalılarda yüksek tansiyon oranı %15 iken ABD'de yaşaşanlarda %30'dur.

Hem erkek hem de kadınlarda aşırı kilo ve şişmanlık 50-60 yaşına kadar sürekli artar; özellikle 20 ile 40 yaşları arasında şişmanlık sıklaşır. Gelişmiş ülkelerde şişmanlık daha az eğitim görmüş ve geliri daha az olanlarda sıklıkla, gelişmekte olan ülkelere bunun tersi eğilim vardır. Evlilik ve çocuk doğurma şişmanlığı artırır.

İngiltere'de en üst sosyal sınıfta şişmanlık oranı %10,7 iken, en alt sosyal sınıfta %25'dir. Bunun nedeni düşük gelirli sosyal sınıfların TV seyretmeye daha çok zaman ayırmalarıdır.

Selçuk Alsan