

hazırlanan tablolar kimi zaman yanıltıcı olabilir. Kasların ağırlığı, aynı miktarda yağa göre daha fazladır. Bu nedenle aynı boyda bile olsalar, kaslı birinin ağırlığı, kaslı olmayana göre daha fazla olur. Vücut geliştirme sporu yapan birini ele alalım. Ağırlığı 100 kg olan sporcu, vücut yağ oranı yalnızca % 8 olsa bile, klasik boy-ağırlık tablosunda aşırı kilolu sınıfına girer. Oysa, bu sporcu aşırı kilolu sayılmaz. Bu nedenle bu tablolar, genellikle sporcu performansı için bir gösterge olarak kabul edilmazler.

Ne Kadar Yağlıyız?

Ağırlık (kg)/boy² (m) formülüyle hesaplanan Vücut Kütle İndeksi'ne göre, yağ oranları % 20'nin üzerinde olanlar, fazla kilolular sınıfına girerler. Yine de bu sınıflandırma sporcular için geçerli olmayabilir. Günümüzde batı toplumlarında yaşayan ergen ve çocuklar da dahil birçok kişi, bu sınıflandırmaya göre fazla kilolu. Fazla kilolu olmak, özellikle kalp ve bacaklar için fazladan yük anlamına gelir. Ayrıca, akciğerin ve sindirim sisteminin de fazla çalışması demektir. Vücut yağ oranının fazla olmasının birtakım zararlı fizyolojik etkileri olabilir. Bu oranın erkeklerde %25, kadınlardaysa %32'nin üzerinde olması, kimi hastalıklara ve bozukluklara yol açabilir. Vücudumuzun yağ oranı, aslında sağlığımızın geleceğiyle ilgili öngörülerde bulunmayı da kolaylaştırıyor. Doktorlar bu veriler ışığında, yakalanmamızın olası olduğu hastalıklar ya da yaşam beklentimiz (kaç yaşımıza kadar yaşayacağımız) gibi konularda fikir yürütebiliyorlar. Eğer aşırı kiloluysak, kalp rahatsızlıkları geçirme, diyabete (şeker hastalığı) yakalanma ve yüksek tansiyon hastası olma olasılığımız yüksek, yaşam beklentimiz daha düşük olarak hesaplanıyor.

Sağlıklı bir vücut yapısına ya da ağırlığa sahip olabilmek için öncelikle yapmamız gereken şey, dengeli beslenmeyle birlikte düzenli spor yapmak. Fazla kilolular genellikle, yağ oranı yüksek besinler tüketip

Yağ-kas oranı basit tartı araçlarıyla ölçülemiyor. Yağ oranını ölçmek için farklı araçlar ve çeşitli yöntemler kullanılıyor.



çok az hareket eden, spor yapmayan, dolayısıyla da enerji harcamayan insanlardır.

Vücudun yağ oranı, cinsiyete ve yaşa göre değişiklik gösterir. Bununla birlikte yine de, bazı standartlar vardır. Sağlıklı bir insan için en düşük oran kadınlarda %12, erkeklerde %5 ortalama oranlarsa, kadınlarda %22-25, erkeklerde %15-18. Elbette sporcular için bu oranlar daha düşüktür. Örneğin, profesyonel bir bisikletçiye vücut yağ oranı %5 kadardır. Bir sporcu için yağ oranı ne kadar düşükse kas ağırlığı da o kadar yüksektir. Ayrıca, yağ-kas oranı yapılan spora göre değişiklik gösterir diyebiliriz.

Yağ-Kas Oranı Değişebilir mi?

Vücudumuzun yağ oranıyla ilgili kimi özelliklerimiz kalıtsal temellere dayansa da, kişi için bu, daha çok yaşam biçimiyle ve beslenme alışkanlıklarıyla ilgilidir. Vücut yağ oranını yükseltmek ya da düşürmek için, tükettiğimiz besin miktarıyla harcadığımız arasında doğru bir denge kurmamız gerekir. Yağ oranını düşürmenin en etkili yoluysa, yağ tüketimini azaltmak ve daha fazla hareket etmek. Aerobik egzersizler, yağ oranını düşürmek için etkilidir. Aerobik egzersiz, vücudun oksijen alma etkinliğini artırmak amacıyla yapılır. Koşma, yürüme, yüzme ve bisiklete binme aerobik egzersizin en iyi örnekleridir. Bununla birlikte, kas kütlelerini korumak için kuvvet antrenmanları da yapmak gerekir. Eğer, pek spor yapan biri değilseniz günde 15 dakika egzersiz yaparak işe başlayabilir, zamanla bu süreyi artırabilirsiniz.

Elif Yılmaz

<http://www.sciencemuseum.org.uk/exhibitions/sport/site/education/bodycomposition.pdf>
http://sportmedicine.about.com/cs/body_comp/a/aa09200.ahtm

