



# Neden Şişmanlarız?

**Çevremize baktığımızda, kiloları normalden fazla olan ve bundan yakınan birçok insana rastlıyoruz. Peki, ama neyin nesi bu fazla kilolar, nereden gelip vücudumuza yerleşiyorlar?**

Geniş bacaklar, kalçalar, kocaman bir göbek, kalın kollar, şişkin yanaklar... Özellikle belli bir yaşın üstündeki yetişkinler arasında yaygın bir sorun olan fazla kiloların, çoğu zaman nereden geldikleri farkında bile olunmaz. Farkına varıldığında da, bunlardan kurtulmanın kilo almak kadar kolay olmadığı gerçeğiyle yüz yüze gelinir. Üstelik fazla kiloların neden olduğu tek sorun görüntüsünün hoş olmaması değil, aynı zamanda ciddi sağlık sorunlarını da beraberinde getirmesi.

## Yaşamak İçin Yemek

Vücudumuzun istemli ya da istemsiz gerçekleştirdiği tüm etkinlikler için enerjiye gereksinimi var. Yani yalnızca top peşinde koşmak ya da ip atlamak için değil, kalp atışından beyinde düşüncelerin şekillenmesine kadar vücudumuzdaki her işlevin gerçekleşmesi için enerji gerekir. Fotosentez yaparak gereksinim duyduğu enerjiyi güneşten elde eden bitkiler dışında neredeyse tüm canlılar, yaşamları için gereken besini bitkisel ya da hayvansal kaynaklardan elde ederler. Yani kimimizin burun kıvrıldığı bamya ve kerevizden, afiyetle yediğimiz köfte ve patates kızartmasına kadar midemize giden tüm besinler, normal bir yaşam sürebilmemiz için gereken enerjiyi sağlar.

Yaşam için bu derece gerekli olmalarına karşın, besin bulmak canlılar için başlı başına bir çaba gerektirir. İşin kötü yanı, canlılar besin bulma konusunda ne denli becerikli olurlarsa olsunlar, kimi zaman bu çabalar sonuçsuz kalabilir. Örneğin, kuraklık, kıtlık ve soğuk gibi çevresel değişimler, doğadaki besin kaynaklarının yeterli beslenmeyi engelleyecek ölçüde azalmasıyla sonuçlanabilir. Bu durum, hazırlıksız yakalanan canlıların açlıktan ölmeleri anlamına gelir. İşte bu nedenle pek çok canlı, besinlerin gerektiği kadarnı enerjiye çevirip, kalanını zor günler için depoluyor.

## Neden Şişmanlarız?

Yediğimiz besinlerin vücudumuza sağladığı enerji kaloriyle ölçülür. 1 gram suyun sıcaklığını 1°C

**Bir yetişkinin aldığı kalorileri yakmak için bisikletle 15 km hızla gitmesi gereken süre**

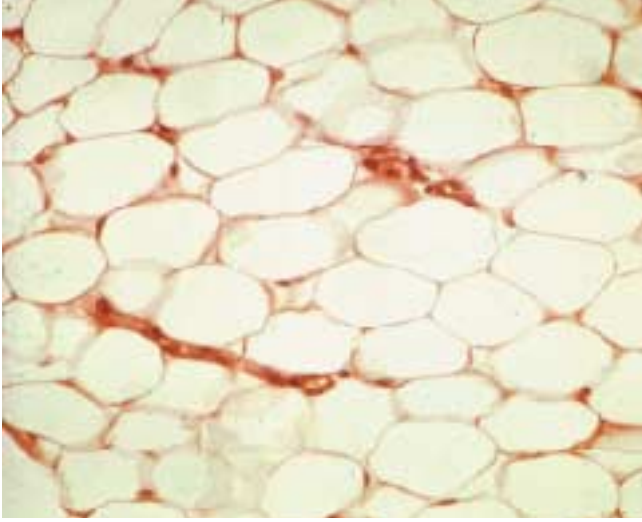


yükseltebilmek için gereken enerji, 1 kaloriye denk gelir. Bir insanın günlük enerji gereksinimi, yaşam biçimine ve yaşına bağlı olarak 1500-3000 kalori arasında değişir. Eğer bir kimse, gün boyu yüksek kalorili yiyeceklerle beslendiği halde, az hareket ederek vücuduna giren bu enerjiyi yeterince harcayamazsa artanını depolar.

Vücuda üç temel besin maddesi girer: proteinler, karbonhidratlar ve yağlar. Bunların her birinin, vücutta yerine getirdikleri farklı işlevleri var. Örneğin, proteinler büyüme ve onarım için gerekir. Karbonhidrat ve yağların temel işlevi gereken enerjiyi sağlamaktır. Vücut aldığı besinlerden artan enerjiyi yağ olarak depolar. Vücutta depolanan 1 kg yağ, yaklaşık 9000 kalori anlamına gelir. Buna göre, her gün düzenli olarak günlük gereksiniminden 100 kalori daha fazla besin alan bir insan, üç ay içinde yaklaşık 1 kg alır.

Yağ dokusu yağ hücrelerinden oluşur; genellikle derinin hemen altında ve böbrek gibi bazı iç organların

çevresinde yer alır. Yağ dokularının vücutta ağırlıkla toplandığı bölgeler kadın ve erkeklerde farklılık gösterir. Bunun nedeni, östrojen ve testosteron adlı cinsiyet hormonlarının kadında ve erkekte farklı miktarlarda salgılanması. Kadınlarda yağlar özellikle göğüs, bel ve kalçada toplanırken, erkeklerde daha çok göğüs ve göbekte birikir. Vücudun enerji deposu olan yağ dokusu, vücut sıcaklığının sabit kalmasını ve dışarıdan gelecek darbelerden korunmayı da sağlar. Yağ dokusunun vücutta normal oranlarda bulunması yararlıdır. Ancak aşırı birikmesi birtakım sorunlara yol açar.



Yağ depolayan hücreler, içlerinde küçük bir hücre çekirdeği ve kocaman bir yağ damlası taşıyorlar. Anne kamındayken oluşmaya başlayan yağ hücreleri, ergenlik çağından sonra bir daha hiç bölünmezler; daha fazla yağ depolamaları gerektiğinde çeperlerini genişleterek boyutlarını büyütürler.

## Yaşlandıkça Kilo Almak Neden Kolaylaşır?

Çevrenize dikkatle bakarsanız, kilo sorununun çocuklarda ve gençlerde o kadar yaygın değilken, orta yaşlı insanlarda daha çok belirmeye başladığını görürsünüz. Geçtiğimiz yıllarda yapılan araştırmalara göre, insanlarda yaş otuzlara doğru yaklaştıkça vücut, her yıl kas yapısının yaklaşık 225 gramını kaybediyor. Kaybedilen bu kaslar, vücudun dinlenme anında harcadığı enerji miktarının da azalması sonucunu doğuruyor. Bunun üstüne, ilerleyen yaşla birlikte gelen hareketsizlik ve bol yiyecek tüketimi de eklenince, yaşlı otuzun üstündeki insanlar arasında kilolu olanlara rastlama olasılığı artıyor.

## Fazla Kilolar Sağlığa Zararlı mı?

Büyüklerin zayıflamak için gösterdiği çabalar genellikle daha iyi görünmek için olsa da, aslında vücutta fazladan depolanan yağların sağlık üzerine birçok olumsuz etkisi var. Günümüzde erkeklerin vücudunda % 25'ten ve kadınların vücudunda % 32'den fazla yağ dokusunun birikmesiyle oluşan aşırı şişmanlık durumu, "obezite" olarak adlandırılıyor.



Aşırı şişmanlık, dünya genelinde en sık ölüme neden olan kalp krizi ve kanser riskinin artmasındaki en önemli etkenlerden biri. Ayrıca, damar tıkanıklığı ve şeker hastalığı gibi diğer bazı sorunlara da yol açabiliyor. Bunların birçok farklı nedeni var. Örneğin, vücutta yağ depolayan hücrelerin, aynı zamanda kanserojen maddeleri de depolama eğilimine girmeleri şişman insanlarda kansere yakalanma olasılığının neden arttığını açıklıyor. Ayrıca şişman bir vücutta kalp, artan vücut kütlesine daha fazla kan pompalamak zorunda kaldığı için zamanla yoruluyor. Bu da kalp ve dolaşım sorunlarına yol açıyor. Vücutta fazla yağ birikiminin sonucu olarak kanda kolesterol adı verilen maddenin artması, damar tıkanıklığına ve buna bağlı hastalıklara neden oluyor. Aşırı beslenme nedeniyle kanda biriken fazla şeker, vücudun şeker dengesinin sağlanmasında rol oynayan insülin hormonunun salınımını sürekli artmasına da neden oluyor. Bu da uzun vadede şeker hastalığına davetiye çıkarıyor.

Sonuç olarak şişmanlık sağlık açısından pek iyi bir şey değil ve şişman bir bünyenin, normal bir bünyeye oranla karşılaşabileceği tehlikeler çok daha fazla. Ancak işin iyi yanı, zayıflamayla birlikte bu tehlikelerin de azalması. Yani şişman olup bu tür sağlık sorunlarıyla uğraşanlar için her zaman bir umut var. Ancak, zayıflama işinin de bilinçli yapılması gerekiyor. Zayıflamak için beslenme dengesini bozan tutarsız diyetler uygulamak ya da ne olduğu belirsiz ilaçları ve aygıtları kullanmak, işleri yoluna koyacağı yerde daha kötü hale de getirebilir. Sağlıklı bir biçimde zayıflayabilmenin bir tek geçerli yolu var. Sağlıklı bir diyet, hareketli bir yaşam ve bolca egzersiz...

Levent Daşkıran

### Kaynaklar

<http://www.channel4.com/science/microsites/B/bodystory/fat.html>  
<http://exercise.about.com/library/weekly/aa041502.htm>  
<http://www.healthcentral.com/news/NewsFullText.cfm?id=505881>  
<http://www.howstuffworks.com/fat-cell.htm>  
<http://walking.about.com/library/walk/blex110.htm?once=true&iam=mt>