



www.turkpediatriarsivi.com

## EDİTÖRDEN / EDITORIAL

Merhaba,

Şişmanlık metabolik ve kalıtsal nedenlere bağlı olabileceği gibi, psikolojik, çevresel etmenlere ve özellikle günümüzde giderek artan hareketsiz yaşam tarzına bağlı olarak da gelişebilir.

Bilimsel veriler ışığında şişmanlığın sadece estetik bir sorun olmadığını, yaşamı tehdit eden ciddi bir sağlık sorunu olduğunu algılamak zorundayız.

Geçmiş yıllara göre sürekli artış kaydeden şişmanlık konusunda kadın, erkek, ırk, yaş ve eğitim düzeyinden bağımsız bir artışın gerçekleştiği görülmektedir. Son 10 yılda şişmanlıktaki %7'lik artış oranı ciddi bir tehlikeyi işaret etmektedir. Batı yaşam tarzı çocukların giderek hareketsizleşmesine, oyundan uzaklaşmasına, televizyon karşısında, video-bilgisayar oyunları oynayarak, kalorisi yüksek, yağ oranı fazla "abur cubur" besinlerle beslenmelerine zemin hazırlamaktadır. Bu zeminde şişmanlık ve bağlantılı hastalıkların gelişmesi kolaylaşmaktadır. Çocukluk çağıında dengeli ve sağlıklı beslenme ileriki yaşlarda şişmanlığın önlenmesi açısından önemli bir adımdır. Çocukluk döneminde şişmanlığın önlenmesi erişkin dönemdeki komplikasyonları azaltır. Bu bilinçle her konuda olduğu gibi şişmanlığın önlenmesinde de anne sütünün önemi vurgulanmalıdır. Çocuklara her gün kahvaltı etme alışkanlığı kazandırılmalı, evde pişen yemeğin uygun miktarda tüketilmesi sağlanmalı ve öğün atlanmamalı, "fast food" tüketimi azaltılmalıdır. Yiyecekler hiçbir zaman ödül-ceza olarak sunulmamalı, toplu olarak yemek masasında yemek yeme alışkanlığı geliştirilmeli, bilgisayar ya da televizyon karşısında yemek yeme engellenmelidir. Televizyon izleme, bilgisayar oyunları gibi edilgen ev içi faaliyetler kısıtlanmalı, televizyon ve bilgisayar çocuğun yatak odasına konulmamalıdır. Çocukluk çağı şişmanlığının zararları her fırsatta ailelere, okullarda eğitimcilere anlatılmalı ve radyo, televizyon, gazete gibi kitle iletişim araçlarındaki eğitim köşelerinde şişmanlığa yer verilmelidir. Okul kantinleri, sağlığa ve normal çocuk beslenmesine uygun olarak düzenlenmeli ve denetlenmelidir. Çocukların aktivitelerini artırmak için okul çağıında, mümkünse okula yürüyerek gitmesi özendirilmeli, telefonda konuşma yerine yürüyüşte sohbet ön plana çıkarılmalı ve bir sporla uğraşması sağlanmalıdır.

Yaşam biçiminin değiştirilmesi; beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi, strese bağlı yemek yemenin önlenmesi, ailenin beslenme düzeninde değişiklikler yapılması önemlidir. Bu şekilde metabolik ve kalıtsal nedenlere bağlı olmayan şişmanlıkta önemli kazanımlar sağlanabilir, en azından "bize bağlı" nedenlere müdahale edilebilir. Unutmamak gerekir ki, bazı durumlarda %5-10 düzeyinde gerçekleşecek bir kilo azalması bile sağlık açısından önemli kazançlar sağlayabilir.

"Sağlıklı" veya "hasta" olma kavramı içinde çoğunlukla beslenmeye gereken önem verilmemektedir. Doktor olarak öncelikle kendimizde bu bilinci geliştirmeli, beslenmeyi bir bütün olarak ele almalı ve yaşamın her döneminde gereken önemi vermeliyiz.

Sağlıkla kalın.

**Tülay Erkan**  
Editör Yardımcısı