

OLYMPIA'NIN BESLENME VE SAĞLIK BİLDİRİSİ

DECLARATION OF OLYMPIA ON NUTRITION AND FITNESS

ÇEV: MERAL AKSOY* GÜLGÜN ERSOY*

Hacettepe Üniversitesi Beslenme ve Diyetetik Bölümü

ABSTRACT:

The 2 nd International Conference on Nutrition and Fitness met in Athens, Greece, May 23-25, 1992, under the patronage of WHO, FAO, and the International Olympic Academy (IOA). A group of program participants met May 26-27 at the IOA, Aucint Olympia, to develop a declaration of aims and objectives resulting from the conference.

This is an abbreviated version of the declaration. For more information, contact Artemis P. Simopoulos, MD, The Center for Genetics, Nutrition and Health, 2001 S St NW, Suite 580, Washington, Dc 20009, 202/462-5062.

ÖZET:

Yunanistan'ın Atina kentinde 23-25 Mayıs 1992'de WHO, FAO ve Uluslararası Olimpiyat Akademisi (IOA) yardımıyla II. Uluslararası "Beslenme ve Sağlık Konferansı" yapılmıştır. Programın üyelerinden bir grup 26-27 Mayıs'ta IOA'da toplanarak konferansın sonuçlarına göre deklarasyonun amaç ve hedeflerini geliştirmiştir. Bu, deklarasyonun kısaltılmış şeklidir. Daha fazla bilgi için, Artemis P. Simopoulos ile kontakt kurabilirsiniz.

Adres: The Center for Genetics, Nutrition and Health, 2001 S St NW. Sulte 530, Washington, DC 20009/462-5062.

Olimpia'nın evrensel "beslenme ve Fiziksel Sağlık deklarasyonunun yeni şekli Eylül 1992'den beri pek çok dilde ve dergide yayınlanmış olup, Almanca, Japonca, Çekçe, İtalyanca, Arapça, Lehçe, Malezya ve Endonezya dillerine de tercüme edilip yayınlanacağı ümit edilmektedir.

GİRİŞ

Bu yüzyıl boyunca yaşam biçimi ve insanlık için sunulan sağlık hizmetlerinde akla gelmeyecek değişiklikler meydana gelmiştir. Besin çeşitlerindeki artış ve günlük aktivelerde daha az fiziksel güce gereksinim duyulması, gelişen ülkelerdeki zengin grupların ve endüstri toplumlarının değişmez özelliğidir.

Birçok gelişmiş toplumda besin seçim şansı fazla, ancak fiziksel aktivite azdır. Kötü beslenme; yetersiz ve yanlış besin seçimi, yetersiz fiziksel sağlık ve yetersiz fiziksel aktivite sonucu ortaya çıkmaktadır.

Beslenme ile sağlık arasındaki karşılıklı ilişki açıkça bilinmektedir. Bu uluslararası konfe-

ransın amaç ve hedefleri; insan yaşamı boyunca iyi beslenme ve düzenli fiziksel aktivitelerin avantajlarını ve etkilerini ortaya koymaktadır. İnsanlar yaşamlarının çoğunu avcılık ve yiyecek toplayıcılığı yaparak geçirmişlerdir. İnsanlığın dünya üzerindeki 2 milyon yıl veya daha fazla süreli olan mevcudiyeti süresince, genetik yapımız bizi avcı toplayıcılara benzer bir yaşam biçimine adapte etmiştir. Yaşama uyum, dinlenme ve sosyalleşme periyodları dahil olmak üzere, alışlagelmiş fiziksel aktivitelere bağlıydı. Bununla beraber zaman içinde en önemli değişiklik fiziksel aktivite ve diyetle meydana gelmiştir. Bu değişiklikler 10.000 yıl önce ziraatın gelişmesi ve hayvanların evcilleştirilmesi ile başlamıştır. O zamandan bu zamana hem fiziksel inaktivitede hem de et ve süt ürünleri ile alınan doymuş yağ ve margarinlerden alınan trans yağ asitlerinde artış görülmüştür. Hatta geçen 10.000 yıl, genetik yapımızın bu değişikliklere adapte olması için çok kısa bir süredir.

İnsanlar az doymuş yağ asidi içeren; tohumlar, yeşil yapraklı sebzeler, balık, et (hayvan ve yabani kuşlar) yoluyla dengeli miktarlarda omega-6, omega-3 yağ asitleri sağlayan bir diyetle geçmişlerdir. Vahşi hayvan ve kuşların eti, evcilleştirilmiş yağlı koyun, sığır, kümes hayvanı gibi günümüzde yediğimiz hayvan etlerine göre daha yağsızdı. Böylece diyet vitamin, mineral, protein, posa açısından zengin olmasına karşın, düşük yağ içeriyordu. Yeşil yapraklı sebze ve meyvelerden alınan C vitamini günümüzde uluslararası önerilen değerlerden daha yüksekti. Bu durum kalsiyum ve potasyum alımı için de geçerli ancak, diyetin sodyum içeriği günümüzdeki ortalama tüketim miktarlarından az idi.

Endüstrileşmiş toplumlar, bol ve lezzetli yiyecek temini yanısıra evde, işte, ulaşımda hareketsizliğiyle tanınmaktadır. Günümüzde çiftik ve fabrika işlerinde kas gücünün % 1'inden daha azı kullanılmaktadır. Oysa ki bu yüzyılın başlangıcında bu uğraşlar için kas gücünün % 30'u kullanılıyordu.

Çocuklar doğal olarak çok aktiftirler ancak zamanlarının çoğunu okulda oturarak geçirirler. Pek az okul fiziksel egzersiz ve spor faaliyetleriyle uğraşmaya yönelik uygun program vermektedir. Bu nedenle çocuklar sporda aktif olarak yer almak yerine izleyici haline gelmişlerdir. Günümüzde bir çocuğun kilosu televizyon seyretme süresi ile önceden saptanabilir. Adölesan ve gençlik dönemlerinde ağırlıktaki önemli artışlar ileride önemli sağlık sorunları oluşturmaktadır. Şişmanlık batıda ve gelişmiş toplumlarda görülen başlıca sağlık sorunlarından ve bazen de gelişmekte olan ülkelerde de zenginler arasında görülür. Açıkça görüldüğü gibi avcı-toplayıcı bir yaşam biçiminden modern kent yaşamına hızlı bir dönüşüm bir sağlıkriskidir. Kalıtımımız halen varolan yaşama biçimimizi olumlu yönde değiştirmemize yardımcı olabilmektedir.

POZİTİF SAĞLIK KAVRAMI

M.Ö. 480'de Hipokrat, vücuda enerji için besin alımı ile (enerji alımı) sağlık için fiziksel aktivite (enerji harcaması) arasındaki dengenin önemini tanımlayarak aşağıda belirtilen "pozitif sağlık" kavramını geliştirmiştir.

Pozitif sağlık, bedensel yapı (bugün biz buna genetik diyoruz) ve çeşitli besinlerin etkilerini

bilmeyi gerektirir. Bunlar doğal ve kişinin yeteneklerinin belirleyicisidir. Yemek sağlık için yalnız başına yeterli değildir. Egzersiz de yapılmalı ve etkileri bilinmelidir. bu iki nesnenin bileşimi, ev koşulları, bireyin yaşı, hava değişiklikleri, mevsimlere göre düzenlendiğinde diyeti oluşturur. Eğer yiyecek veya egzersizde herhangi bir yetersizlik varsa vücut hasta düşecektir.

Hipokrat aynı zamanda "şişmanlıkta erken ölümlerin daha fazla" olduğunu belirtmiştir. Hatta onun olimpiik ideali; kişinin vücuduna karşı sorumluluğu vesağlam bir kafanın sağlam bir vücutta olacağıdır. Yunanlılar atletleriyle gurur duyuyorlardı. sadece birkaç kişi dışında cimnastik herkesin günlük aktivitelerinin bir parçası idi. Yunanlılar arasında pozitif-sağlık kavramı önemli ve düşüncelerinin büyük bir bölümünü kapsamaktaydı. Pozitif sağlık için kendilerine zaman ayıranların sonunda ideal estetiğe ulaşacağına inanırlardı.

OLİMPİK İDEALİ

Spor antik çağlardan beri en çok yarışmalar düzenlenen "Olimpiyat Oyunları" şeklinde bir çeşit sanat dalı olarak kabul edilmiş ve uygulanmıştır. Spor soylu bir uğraş olarak kaçınılmaz estetik yönüyle sanat, müzik ve edebiyata ilham kaynağı olmuştur. Olimpiyat ruhu yalnızca vücut hareketlerinin mükemmelleştirilmesi değil, aynı zamanda psikosomatik olarak insanın tamamının incelenmesi olup, olimpiik idealin temel ilkesi; mükemmellik yani, sporcunun diğerlerinden ve kendinden daha mükemmele ulaşmasıdır. Beden eğitimi, diğer spor aktiviteleri ve Yunan işkenceleriyle beraber o zamanın kültürünün bir parçasıydı.

Konferansımızın düzenlenmesi ve Antik Olimpiyada sürdürülmesi, antik Yunan'ın olimpiik ideali ve Hipokratik pozitif sağlık kavramının hatıralarını gündeme getirmiştir. İdeal olarak; pozitif sağlık kavramı herkesin genetik özellikleri, çevre ile birlikte yeterli besin alımı ve egzersizle ilgili olmasıdır. Pozitif sağlığı yalnız sporcular değil tüm insanlar uygulamalıdır. Beslenme ve fiziksel sağlık programlarının çekiciliği, özellikle çocuklar da dikkate alınarak artırılmalıdır. Eğer böyle bir program başarılı olursa; beslenme, egzersiz fizyolojisi ve genetik konusundaki uzmanlaşma düzeyleri artacaktır.

Optimal yaşam şekli ve sağlıklı yaşlanmayı sağlamak için en önemli ve acil şey; çocukluktan yaşlılığa kadar düzenli fiziksel aktivite ve iyi beslenmeyi öğretmenin yanısıra, aşırı alkol ve sigaradan kaçmayı önermek ve diğer sağlık tehlikelerini tanımlamaktır.

Bu mesaj belirtmektedir ki; daha nitelikli bir yaşam seçimi, kişilerin daha iyi beslenme alışkanlıklarına sahip olması ve düzenli egzersizler yapmalarıyla sağlanacaktır.

ÇOCUKLAR VE ADÖLESANLAR

Bizim geleceğimiz olan çocukların toplumda etkin olabilmeleri doğrudan doğruya kendi kişisel, toplumsal, fiziksel ve zihinsel sağlıklarıyla ilgili olacaktır.

Tüm çocuklar optimal sağlığa dayanan fiziksel güçle hayata başlama şansına sahip olmalıdırlar. Bu hedefe ulaşabilmek için;

*Bütün geleceğin anneleri hamilelik süresince; doğum öncesi uygun bakım, sigarayı bırakmanın önemi, alkol kullanmama ve ilaç bağımlılığı yönünden dikkatli olmalıdırlar.

* Bütün çocuklar, fazla ve yetersiz olmayacak şekilde enerji ve besin öğelerini sağlayan

sağlıklı ve besleyici bir diyet tüketimi ve beslenme eğitimine, küçük yaşlardan itibaren başlamalıdır.

* Bütün çocukların çeşitli, spor ve aerobik, dayanıklılık, kas gücü, esneklik ve genel sağlık konularını içeren fiziksel sağlık programlarına katılmalarına fırsat verilmeli, okulda genel sağlık ve bu tip egzersizlerin sağlığa yararları hakkında eğitim yapılmalıdır. Ayrıca çocuk hoşuna gittiği aktiviteyi yaşam boyu düzenli veya sık sık yapması için teşvik edilmelidir.

* Bütün çocuklara ve adölesanlara sigara, alkol ve ilaç kullanımından ve erken, sağlıksız seks uygulamalarından uzak durmaları için yardım edilmelidir.

* Bütün çocuklara kendine güven imajı; toplumsal eğitimi hızlandırarak ve onların toplumdaki yararlılık şanslarını artıracak şekilde verilmelidir.

* Bütün çocuklar için uluslararası sağlık hizmeti, primer bakıma ağırlık verilerek, hastalık oluşumunu önleyerek ve optimal sağlığa ulaşılacak şekilde sağlanmalıdır.

Yaşam boyu iyi beslenme ve düzenli aerobik fiziksel aktivite her koşulda kişi ve toplumun daha iyi bir yaşam düzeyine ulaşması için esastır.

FİZİKSEL AKTİVİTE BESLENMEYİ OLUMLU ETKİLER

Vücut yağındaki artışa bağlı olarak şişmanlık, gelişmiş ülkeler ile gelişmekte olan ülkelerde giderek artan bir sağlık sorunudur. Şişmanlık; diyabet hipertansiyon, koroner kalp hastalıkları, artirit ve bazı kanserler gibi kronik hastalıklara yakalanma riskini artırır. Aynı zamanda hantal görüntü ve hareket azlığı kişinin ruhsal sağlığını da olumsuz yönde etkiler. Şişmanlık çoğu kez ailesel ve büyük ölçüde genetik yapıya bağlı olduğu için, riskli grupların erken tanımlanması ve uygun öneriler de bulunulması bu durumun engellenmesine yardımcı olacaktır.

Şişmanlığın kontrol edilebilmesinde en etkili iki önemli ölçüt düzenli fiziksel aktivite ve düşük yağlı bir diyet tüketimidir. Kişiler çeşitli, az yağlı diyet tükettiklerinde ve muntazam egzersizlerle fazla enerji harcadıklarına, daha fazla enerji alım ihtimali doğacaktır. Ancak bu da elzem besin öğelerini içeren dengeli bir diyetle sağlanacaktır.

Basit, yomayan fiziksel aktiviteler (örneğin yürüme, bisiklete binme, yüzme, bahçe işleri) etkin ve düzenli olmalı ve de günlük faaliyetlerin bir parçası olarak düşünülmelidir. Fiziksel aktivitelerin teşvik edildiği ve zevk alındığı bir ortam da yaşlanmak bu tür aktivitelerin yaşam boyu devamı ile sağlanabilir. Bu nedenle, toplumlar her yaşta fiziksel etkinlikleri teşvik edecek fırsat ve olanakları sağlamalıdır.

PERFORMANS

İyi beslenme ve düzenli fiziksel egzersiz kişinin iyi olma duygusunu ve tüm günlük aktivitelerdeki performansını geliştirir. Yarışmalara katılan sporcuların enerji alımı yeterli ve fiziksel aktivite düzeyi ile uyumlu olmalıdır. Yeterli protein, yüksek karbonhidrat, düşük doymuş yağ, mineral, vitamin ve sıvı tüketimi için özel önerilere gereksinim duyurulur. Egzersiz kapasitesi ve performansını en etkili bir biçimde artıracak beslenme hakkında daha fazla araştırma gereklidir.

BİLDİRİ

* Gelişmiş ülkelerde, teknolojik gelişmeler fiziksel aktiviteyi en alt düzeye indirirken, yiyeceklerin bolluğu ve çeşitliliği de kişinin yiyecek seçiminde yanlış karar vermesine yol açabilir.

* Bir çok gelişmekte olan ülkede, beslenme problemleri gelişmiş ülkelere farklıdır. Diyetle alınan yağ düşük, rafine olmayan karbonhidrat yüksek, fakat enerji, protein ve mikrobeyin öğelerinin alımı genellikle yetersizdir. Bu kültürlerde geleneksel olan bütün besinlerin daha bol ve sağlıklı sağlanmasına ihtiyaç vardır. Elbette batılı gelişmiş toplumdaki diyetlerin çeşitliliğini taklit etmekten kaçınılmalıdır.

* Endüstrileşmiş ülkelerin çoğunda yiyecek bolluğunun içinde çok sayıda aç çocuk ve yetersiz bulunması, kişiyi ve toplumu zedeler. Devletler insanlık dışı eşitsizliklere neden olan gelir dağılımı problemlerini düzeltmeli ve herkesi optimal beslenmeyi sağlayacak besin seçimine teşvik etmelidir.

* Fiziksel aktivite ve iyi beslenmeyi teşvik eden programların hareketsizlik ve hatalı diyet tüketiminin neden olduğu hastalıkları azalttığı ve yaşam kalitesini artırdığı gösterilmiştir.

* Artan fiziksel aktivite ve iyi beslenmenin sağlık için yararlılığı, kapsamlı programlarla topluma yayılmalıdır.

* Sağlık uzmanları, beslenme ve egzersiz fizyolojisinde iyi beslenme ve fiziksel aktivitenin insan sağlığına yararları konusunda halkın eğitiminde liderlik rolü üstlenecek şekilde eğitilmelidir.

* Halk eğitimi; bütün düzeydeki okullarda çalışma ortamlarında basın aracılığıyla ve sağlık uzmanları tarafından teşvik edilmelidir.

* Halka yapılan öneriler beslenme, biyokimya, genetik ve fizyoloji konusunda güncel araştırma bulgularına dayanmalıdır. Biyomedikal bilimlerle ilgili olan bu çalışmalar daha fazla kişisel ve toplumsal destek gerektirmektedir.

* Toplumlar çocuklara temiz ve açık oyun sahaları temin etmeli ve erişkin sporları, yaya, bisiklete ve diğer faaliyetleri yapabilmeleri için özel yollar hazırlamalıdır.

* İyi ve sağlıklı olmak için bütün deliller yaşam tarzını düzelterek, beslenme ve fiziksel aktiviteye önem vererek sağlanabileceğini göstermektedir. Herkesi buna uymaya çağırıyoruz.

EĞİTİM-GELİŞİM VE EGZERSİZ

Sağlık uzmanlarının beslenme, beden eğitimi ve sağlığın temel ilkelerinin geliştirilmesi konusunda eğitim noksanlıkları vardır, halk yanlış inançlarla doldurulmaktadır. Halk için danışma ve eğitim güvenilir bir biçimde sağlanamamıştır. Sağlık için diyet ve fiziksel aktivitenin önemi anlaşılmalıdır. Çünkü mesaj etkili olarak verilmemiştir. Şimdi halk sağlığı için pratik ve eğitici olarak çok az eğitim yapılmaktadır. Bu nedenle beden eğitimi ve tıp okullarında beslenme eğitimi, genetik ve egzersiz fizyolojisini kapsayan biçimde geliştirilmelidir.