



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

KALP SAĞLIĞIMIZ İÇİN

Nilay Şamhal

Dünya genelindeki ölümlerin yüzde 48'i kalp hastalıklarından meydana geliyor. Bu cümleyi şöyle de söyleyebiliriz; dünya genelinde iki kişiden birinin ölüm nedeni kalp hastalığı. Dünyada yılda 17 milyon, Avrupa Birliği ülkelerinde 2 milyon, Türkiye'de 200 bin kişi kalp hastalıklarından yaşamını kaybediyor. Ülkemizde bu hastalık özellikle genç yaştakileri tehdit ediyor.

Oysa kalp hastalıkları yüzde 80 oranında önlenabilir ve değiştirilebilir nedenlere dayanıyor. Yani tüm dünyada birinci sırada ölüm nedeni olan bu hastalık, aslında yüzde 80 oranında önlenbiliyor.

GENÇLER TEHDİT ALTINDA

Son yıllarda genç nüfusta kalp hastalıklarında artış olduğu gözleniyor. Bunun nedeni ise, sigara, kötü beslenme ve hareketsiz yaşam. Tabii stresi de göz ardı etmemek gerekiyor. Uzmanlar birçok hastalık gibi kalp hastalıklarında da stresin tetikleyici olduğu konusunda hemfikir. Ancak stres de dâhil tüm bu etkenlerin istenirse değiştirilebilir olması, kalp hastalıklarının da önlenabilir olmasını beraberinde getiriyor.

DUMANSIZ HAVA SAHASI

Dünyada koroner kalp hastalığında en önemli faktör kolesterol. Ülkemizde ise ilk neden sigara. Ülkemizde 15-17 yaş arasındaki çocukların yüzde 22'si tiryaki, yani her gün sigara içiyorlar. Her üç üniversite öğrencisinden biri sigara içiyor. Bu kadarı bile ülkemizde yeni uygulamaya konulan sigara yasasının ne kadar isabetli olduğunu kanıtıyor. Örneğin, İskoçya'da yapılan bir araştırmaya göre, sadece ülkede dumsız hava sahası sağlandığı için bir yıl içinde akut koroner arter hastalıkları nedeniyle hastanelere başvurular yüzde 17 oranında azalmış.

KONTROL İÇİN 40 YAŞ BEKLENMEMELİ

Uzmanlar, bilinenin aksine kalp sağlığını kontrol için 40 yaşın beklenmemesini öneriyor. 20 yaşın üzerindeki herkesin, hiçbir şikâyeti olmasa da bir kez kolesterolüne baktırması, değerler normalse beş yılda bir kontrol ettirmeleri yeterli görülüyor. 20 yaş altındaki bir çocuğun birinci derecedeki akrabalarında, 50 yaşın altında kalp hastalığı veya kolesterol varsa, o çocuğun da kolesterolüne bakılması gerekiyor. Çünkü koroner arter hastalığını oluşturan plaklar 30-40 yaşında değil, daha 10'lu yaşlarda oluşmaya başlıyor.

FAST-FOOD'UN ZARARLARI

Kalp sağlığında amaç bu plakları tedavi etmek değil, plakların oluşmasını engellemek. Plakların oluşma nedenlerinin başında da kolesterol geliyor. Çocukların fast-food beslenmeden uzak tutulması bu yüzden çok önemli. Çocukları hamburger, patates kızartması gibi yiyeceklere değil, meyve-sebze ağırlıklı, yağdan fakir ve Akdeniz tipi beslenmeye alıştırmak gerekiyor. Çocukların bilgisayar ve televizyon odaklı bir yaşamdan uzak tutulup, spora yönlendirilmesi ise onların sağlığı açısından ayrıca önemli.

GÜNDE 45 DAKİKA YÜRÜYÜN

Amerikalılar, bizden daha şişman olmalarına rağmen, kalp hastalıklarından ölüm oranı Amerika'da daha düşük. Çünkü spor, sıradan bir Amerikalının bile günlük hayatının bir parçası. Haftanın her günü ya da en az beş günü en az 45 dakika spor yapmak, hiç değilse bu sürede yürüyüş yapmak çok önemli. Birçok ev hanımından, "Bütün gün evde koşturuyorum, hiç oturmuyorum" sözlerini sık sık duyarız. Ancak uzmanlar, evdeki hareketliliğin asla yürüyüşün yerini tutmadığı konusunda uyarıyor.

DEPRESYON KALBE ZARAR

Depresyon, kalp hastalıklarında risk faktörlerini artıran en önemli unsurlardan. Stres, pıhtılaşmayı sağlayan trombositleri çoğaltıyor, kalp hızı değişkenliğini azaltıyor, damarın iç tarafındaki ince zarın bozulmasına yol açıyor.

DÜZENLİ TAHLİL

Uzmanlar, kalp sağlığında tansiyon, kolesterol ile açlık ve tokluk kan şekeri düzeyinin en önemli göstergeler olduğunu belirtiyor. Bu yüzden herhangi bir sorunla karşılaşmadan önce bu tahlilleri düzenli olarak yaptırmak gerekiyor. Kısaca, ülkemizde giderek gençleri tehdit eden kalp hastalıkları aslında yaşam kalitesinin yükseltilmesiyle yüzde 80 oranında önlenilebilir bir hastalık. Yani beslenme düzeni, spor ve stresle baş etmeyi öğrenmek bizi kalp hastalıklarından büyük oranda koruyacak, üstelik hayatımıza huzuru getirecek olan faktörler.