KİLO ALDIRAN FAKTÖRLER

Dr. Haluk Saçaklı Obezite Uzmanı

Besin alımı: Şişman ve şişman olmayanların aralarında günlük enerji alımı bakımından bazen hiçbir fark bulunmayabilir. Ancak uyanık geçirilen saatler içinde besin alımının dağılımı farklıdır. Şişmanların sabah kahvaltılarında daha az, akşam yemeklerinde ise daha fazla yedikleri gözlenmiştir. Şişmanların, günün geleneksel büyük öğünlerinde aldığı besin oranı daha yüksektir (öğle ve akşam yemekleri). Kahvaltı ve akşamüzeri çayla yenen besinlerin enerji değerleri vücut yapısı ile ters orantılıdır. Bunun sebebi de öğle ve akşam yemekleri gibi geleneksel olarak daha fazla ve karmaşık olan öğünlerin fazla kilolu olanlarda, daha zayıflara göre çok fazla kalori içermesi, buna karşılık kahvaltı ve akşamüzeri besinlerin zayıf kalorili olmasıdır. Akşamları fazla yeme, sabahları iştahsızlık ile kendini gösteren bu sendrom (klinik belirtiler), besin alımındaki günlük ritm bozukluklarından da kaynaklanabilmektedir. Sabah kahvaltısında 2000 kcal'lik besin tüketilmesi halinde kilo verilirken, bunun akşam üzeri yenmesi kilo almaya neden olabilmektedir. Kısaca şişmanlık, geceleyin başlayan dinlenme dönemlerinde yenen yemeklerden kaynaklanmaktadır.

Metabolizma ile ilgili bozukluk: Şişmanlatılmış deneklerde ulaşılan kilonun devam ettirilebilmesi için 2700 kcal/gün/m2 vücut düzeyine göre enerji alımı gerektiği tespit edilmiştir. Kendiliğinden oluşan şişmanlıklarda ise, obezitenin (şişmanlığın) devamı için aynı rakam, 1100-1400 kcal/gün/m2 olarak hesaplanmıştır. Bu farklılığın, zayıflardaki "kaloriyi ısı şeklinde harcama" yeteneğinden kaynaklandığı tahmin edilmektedir.

Hareketsizlik: Endüstrinin makineleşmesi, evlerde mekanik araçların çoğalması, araba kullanımının yaygınlaşması, enerji harcamasının azalmasına yol açmaktadır. Sosyal yaşamdaki bu değişmelere paralel olarak birey beslenme alışkanlıklarını değiştirmezse, pozitif enerji dengesinin bir sonucu olarak şişmanlık ortaya çıkmaktadır.

Cinsiyet: Şişmanlık her iki cins için de söz konusu olmakla birlikte, kadınlarda daha sıklıkla görülür.

Yaş: Şişmanlık, genellikle orta yaş hastalığı olarak kabul edilmektedir. Yaşla birlikte bazal metabolizma yavaşlar, enerji harcanması azalır, enerji alımı bunu dengelemezse yaş arttıkça vücut ağırlığı artar.

Psikolojik faktörler: Annenin ya da babanın ölmesi, ağır hastalık gibi stres durumlarında veya mental depresyonda (zihinsel çöküntü) şahısların büyük ölçüde kilo almalarına sık rasüanır. Burada yemek yeme bir çeşit gerilimden kurtulma çaresi olarak görülmektedir. Kaygıya karşı savunma aracına dönüşen yeme alışkanlığı, geceleri bile süren duraksız bir hal alabilmektedir.

Yanlış beslenme: Düşük kalorili diyetlerde sonuç kalıcı değildir. Çoğu durumda verildiğinden daha fazla kilo alınır. Başlangıç kilosuna dönüldüğünde bile kaslar azaldığından yağ yüzdesi ilkine nazaran çoğalır.

Az su içimi: Günlük su tüketimi azalırsa vücutta depolanan yağ miktarı artar. Sonuçta böbrekler fonksiyonlarını tam yerine getiremediği için yağları enerjiye çeviren karaciğer, böbreklerin işini üstlenince yağlar bedende depolanır. Yaktığınız her 100 kcal için bir litre su içiniz. Su kaybı, yaptığınız egzersizlerin niteliğine ve iklim şartlarına bağlı olarak artabilir.

Tiroid yetmezliği: Organizmanın termostatı sayılan tiroid, ürettiği enerjiyi vücuda yayar. "Hipotiroidi", dokuların hormon gereksinimini karşılamakta tiroidin yetersiz kalması durumudur. Bu büyük enerji zinciri yavaşlarsa organizma uykuya dalacağından kilo artımı kaçınılmaz olur. Beslenmede su yönünden zengin sebzeler seçilmeli, bol su içilmeli ve de ilaçların yardımı ile tiroid bezinin daha iyi çalışması sağlanmalıdır.

Adet dönemleri: Bu dönem yaklaştıkça östrojen hormonunun artmasına progesteronun azalması eklenince kadında su toplaması kaçınılmaz olur. Bu dönemde beyindeki bazı merkezler harekete geçerek aşırı yeme hissini arttırır. Adet öncesi az kalorili ve dengeli rejim, adet sonrası su tutuculuğu yönünden zayıf besinlerden oluşan bir rejimin yapılması gerekir.

Doğum kontrol hapları: Doğum kontrol hapı kullanıyorsanız risk söz konusudur. Haplarda bulunan pro-gestatiflerin iştah açıcı özellikleri olması ve ilaçların içinde bulunan östrojen hormonunun vücutta su tutması kilo artımına neden olmaktadır. Kullanımlarının ilk 6 ayında 2 kg civarında bir artışa neden oldukları görülüyorsa da bu arüşm nedeni fazladan yağ toplanması değil, östrojen alımına bağlı olarak vücudun su tutma-sıdır. Eğer kilo alımı ağır ağır oluşuyorsa o zaman daha dikkatli olmak gerekir. Çünkü bu durumda proges-teron hormonunun etkilerine bağlı olarak bir yağ birikimi söz konusu olabilir. Bunu önlemek için tuzlu besinleri azaltıp bol su içmek gerekir.

Hamilelik dönemi: 9 aylık hamilelik boyunca hem kendisi, hem de bebeği için beslenen kadın, doğum sonrası kilolarını vermekte oldukça zorlanır. Bu dönemde kadının gereğinden fazla yemesinin nedeni iki kişilik yemek yemesi gerektiği inancıdır. Oysa bu son derece yanlıştır. Ekstra kaloriye ihtiyaç duyulan dönem, yalnızca hamileliğin son üç ayıdır. Bebek beklerken kilo almamak için, beslenmenin çok iyi kontrol edilmesi gerekir. Önceleri 1800 kalori ile başlayıp, hamileliğin son dönemlerinde 2100 kaloriye çıkan bir diyet uygulanırsa 9-12 kilo kadar alınır.

Menopoz: Menopoza giren kadının vücudunda östrojen azalır, progeste-ron ve testesteron hormonları artar. Bu durumda yağ yüzdesi çoğalır. Beslenme biçimi aynı kalsa da enerji tüketimi 400-500 kalori kadar azalır. Buna bağlı olarak hormon tedavisi uygulamayan kadınlarda kilo artışı görülür. Bazen bu tedaviyi uygulayan kadınlarda ilk üç ayda su tutma görülebilir. Egzersiz ve dengeli beslenme en iyi çözümdür.

Metabolizma: Metabolizmanın yavaş olması şişmanlığa etki eden olumsuz faktörlerin başında gelir. Hızlandırmak için en iyi çözüm, aerobik egzersizlerle kalp-damar sistemini güçlendirmektir. Ne kadar çok kaslanırsak o kadar hızlı metabolizmaya sahip oluruz.

Aşırı vitamin mineral tüketimi: Kalsiyum ve magnezyum, gereğinden fazla tüketilirse iştah açar. Bu da, kilo almada olumsuz etken olarak karşımıza çıkar. Vitaminlerin kalori değeri yoktur. Fakat vitamin hapları ince bir şeker tabakasıyla kaplandıklarında, birkaç kalori içerir. Başta A, B ve C vitaminleri olmak üzere yeterince vitamin alınmadığında iştahta azalma meydana gelir ve vitamin alınmaya başlaması ile birlikte iştah artışı olur. Ancak vitamin dengenizde bozukluk yoksa, ekstra vitamin almanızın iştahınıza hiçbir olumsuz etkisi olmaz.

Sinirsel ilaçlar: Eski tip antidepresan ilaçların kilo aldırma eğilimleri vardır.

Kortizonlar: Kortizon alımıyla birlikte, vücudun bazı bölgelerinde yağ toplanması ve vücutta su, tuz tutulmasına bağlı olarak ödemler oluşabilmektedir.

© lezzetler.com tarif no:35795 • adı:Kilo Aldıran Faktörler • gönderen:mesai • indirme tarihi:18.05.2024 - 01:52