

## **OBEZİTE EĞİTİMİ**

### **OBEZİTE NEDİR?**

Vücut Kitle İndeksi (VKİ) genellikle bir kişinin kilosunun boyuna uygun olup olmadığını görmek için kullanılan bir ölçüdür. Bir birey aşağıdaki VKİ aralığına göre aşırı kilolu veya obez olarak sınıflandırılmaktadır:

- Normal kilo: VKİ 18.5 ila 24.9 arasındadır
- Aşırı kilolu: VKİ 25 ila 29.9 arasındadır
- Obez: VKİ 30 veya daha fazladır

Eğer bir kişi aşırı kilolu veya obez ise, kilosunu boyu için çok ağır kabul edilir.

### **OBEZİTENİN SEMPTOMLARI NELERDİR?**

Obezitenin yaygın semptomları nefes alma güçlüğü (özellikle hareketle), geceleri uyku sorunu, düzenli olarak yorgun veya depresif hissetme, göğüs ağrısı da dahil olmak üzere düzenli olarak ağrı ve sızı hissetme ve bazen mesanenin kontrolünü kaybetmeyi içerir.

### **OBEZİTENİN SONUÇLARI NELERDİR?**

Obez olmak kişide diyabet, yüksek kan basıncı, yüksek kolesterol, kalp hastalığı, inme, astım, uyku apnesi ve kanserinde dahil olduğu bazı ciddi sağlık sorunlarının gelişmesi riskini artırır. Obezite ayrıca kişinin beklenenden daha erken ölmesine de katkı sağlar.

### **OBEZ VEYA AŞIRI KİLOLU OLMANIN TEDAVİ SEÇENEKLERİ NELERDİR?**

Diyet değişiklikleri ve artan fiziksel aktiviteyi içeren yaşam tarzı değişiklikleri kilo vermek için önemlidir. Şiddetli obezitede, diyet ve egzersiz yoluyla kilo kaybedemeyenler için ilaç ve cerrahi tedavi seçenekleri arasındadır.