

## **Obeziteyle mücadeleye çocukluk çağından itibaren başlamak gerekiyor**

Çocukluk çağı obezitesi hızla artış göstermesinin yanında, erişkin dönemde devam etme riski, tedavisi zor bir hastalık olması, eşlik eden hastalıklar ve ciddi yan etkilerinin olması nedeniyle önem taşımaktadır. Obez çocuğun “obez erişkin” olarak devam riski; çocuğun yaşı, obezitenin derecesi, ve ailede özellikle anne babasında obezite varlığı ile ilişkilidir. Obez çocukların üçte biri, obez ergenlerin de üçte ikisi erişkin dönemde de obez olarak kalmaktadır. Obezite bütün organları negatif olarak etkileyen önemli bir sistemik hastalıktır. Obeziteye eşlik edebilen önemli hastalıklar; insülin direnci, bozulmuş glukoz toleransı, tip 2 diyabet, metabolik sendrom, erken ergenlik, PCOS, hipertansiyon, dislipidemi, damar sertliği ve erişkin kalp damar hastalığı, inme-kalp krizi, karaciğerde yağlanma, safra kesesi taşı, uyku apnesi, astım, kalça eklemde kayma, bacaklarda eğrilme, kırık riskinde artış, deride akantozisnigrikans(koyu renk boyanma), sosyal izolasyon, kendine güvenin azalması, yeme bozuklukları, endişe (anksiyete), depresyon, ve hatta bazı kanser (endometrial,meme,kolon) riskinde artma olarak sayılabilir. Obez çocuklar, erişkin dönemde de obezite yaşamaya devam ederlerse genç yaşta diyabet ve kardiyovasküler hastalıklar geliştirme olasılıkları daha yüksektir.

### **Obez çocuğun obez erişkin olmaması için erkenden önlem almak gerekiyor**

Çocukluk çağı obezitesinde önemli olan nokta; obezite oluşmadan önce çocuğa sağlıklı beslenme ve egzersiz alışkanlıklarının kazandırılmasıdır. Sağlıklı beslenme ve düzenli egzersiz alışkanlığının ve bilincinin kazanılması özellikle çocukluk döneminde mümkündür. Obeziteyi önlemek için mücadeleye çocukluk çağından itibaren başlamak gerekmektedir. Dengeli beslenmeye ek olarak çocuğun fiziksel aktivitesini arttırıp, aktif bir yaşam tarzını benimsemesini sağlamak oldukça önemlidir. Her çocuk istediği bir sporu, tercihen grup oyunları şeklinde, yaparak spor yapma alışkanlığı kazanmalıdır. Çocuklar her gün 60 dakika düzenli, orta derecede aktivite yapmalıdır. Oyun oynamak doğal fiziksel aktivite olup çocuklara uygun ortam sağlanmalıdır. Çocuklar bilgisayar ve televizyon başında günlük 2 saatten fazla kalmamalıdır. Özellikle yiyecek reklamlarının yanlış yönlendirme ile beslenmeyi olumsuz etkilediği unutulmamalıdır. İyi bir uyku düzeni ve stresten uzak olunması da kilo dengesi için önemlidir. Çocuğunda obezite riski olan ebeveynler; çocuğun kilo almasının nedenlerini araştırmak ve gerekli tedaviye erkenden başlamak için mutlaka bir uzmana başvurmalıdır.

Unutulmamalıdır ki; çocukluk döneminde obezite tanısının erken ve doğru olarak konulması, nedenlerinin ve eşlik eden hastalıkların saptanması, hastanın iyi ve yakın izlenip gereken müdahalelerin zamanında yapılması sayesinde obezitenin erişkin döneme yansması ve komplikasyonları önlenebilir.

Obezite tedavisi zor ve aslında ömür boyu süren hastalıklardan biridir. Çocukların daha hareketli ve büyüyen varlıklar olması nedeni ile obezitenin çocukluk çağında düzeltilme şansı erişkinlere göre çok daha yüksektir. Ciddi komplikasyonlara neden olan erişkin obezitesinin önlenmesi çocukluk ve ergenlik döneminde alınan önlemlere bağlıdır. Unutulmamalıdır ki; çocukluk döneminde obezite tanısının erken ve doğru

olarak konulması, nedenlerinin ve eşlik eden hastalıkların saptanması, hastanın iyi ve yakın izlenip gereken müdahalelerin zamanında yapılması sayesinde obezitenin erişkin döneme yansıması ve komplikasyonları önlenebilir.