

The effects of Social Awareness Level in The Fight Against Childhood Obesity

Fatma Siyimer İmamoğlu*

Abstract

Childhood obesity, which is one of the most important health problems of modern times, is showing a rapidly increasing trend in Turkey as well as throughout the world. Studies conducted on obesity have shown that there are many other diseases caused by obesity. For this reason, especially World Health Organization, doctors and researchers have warned about personal and social problems caused by obesity and have begun to conduct various researches and projects. However, the desired level has not been reached yet. Although there are many reasons of this situation, it can be said that the level of social awareness is insufficient, starting from childhood. Therefore, although the problems caused by obesity are accepted by the society and individuals in particular, the issue of what kind of a strategy should be followed to eliminate them has not been resolved. It is necessary to start the fight against obesity from childhood and to create a social awareness that covers the early period. This research is a study that points out the importance of social awareness in the fight against obesity and offers suggestions in this context. As a result of the research, it has been shown that obesity is a common social problem and a disease that can be prevented especially by creating an awareness level aiming for proper nutrition and active life style.

Keyword: Childhood Obesity, Fighting Obesity, Child Health

Submitted : 06.12.2021

Accepted : 14.12.2021

Doi : 10.53723/cosohis.14

* ORCID: 0000-0003-3656-4046; Şehit Bülent Yalçın Spor Lisesi, Sinop, Türkiye
fsiyimer@gmail.com

Çocukluk Çağı Obezitesiyle Mücadelede Toplumsal Farkındalık Düzeyinin Etkisi

Özet

Modern zamanın en önemli sağlık problemlerinden biri olan çocukluk çağı obezitesi, dünya genelinde olduğu gibi Türkiye’de de hızla artış eğilimi içerisinde. Obezite üzerine yapılmış çalışmalar, obezitenin neden olduğu pek çok başka hastalık olduğunu ortaya koymuştur. Bu nedenle Dünya Sağlık Örgütü başta olmak üzere, doktorlar ve araştırmacılar obezitenin yol açtığı kişisel ve toplumsal sorunlarla ilgili uyarılarda bulunmuş; çeşitli araştırma ve projeler yapmaya başlamışlardır. Ancak henüz istenen seviyeye gelinebilmiştir. Bu durumun birçok nedeni olmakla birlikte özellikle çocukluk çağından başlamak üzere toplumsal farkındalık düzeyinin yetersiz olmasından söz edilebilir. Dolayısıyla obezitenin yol açtığı sorunlar toplum ve özelde bireyler tarafından kabul edilmekle birlikte ortadan kaldırılmasına yönelik nasıl bir strateji izlenmesi gerektiği konusu çözümlenememiştir. Obeziteyle mücadeleye çocukluk çağından itibaren başlamak ve erken dönemi kapsayan toplumsal bir farkındalık oluşturmak gerekmektedir. Bu araştırma, obezitenin ne kadar tehlikeli bir hastalık olduğuna olan vurguyla obeziteyle mücadelede toplumsal farkındalığın önemine işaret eden ve bu bağlamda öneriler sunan bir çalışmadır. Araştırmanın sonucunda obezite yaygın bir toplumsal problem ve özellikle doğru beslenme ve hareketli yaşam tarzını hedefleyen bir farkındalık düzeyi oluşturmayla önlenabilir bir hastalık olduğu ortaya konmuştur.

Anahtar Kelimeler: Çocukluğ Çağı Obezite, Obeziteyle Mücadele, Çocuk Sağlığı

Giriş*

Latince bir kelime olan obezite, “obezus” kökünden gelen ve aşırı kilolu veya şişman anlamına gelmektedir. İngilizcede “obesity” ve “obese” sözcüklerinin karşılığı olarak kullanılmıştır (Koç, 2006). Obezite özellikle son yıllarda ortaya çıkmış ve tüm dünyayı etkilemiş bir sorundur. Endüstrinin gelişmesine paralel olarak seri üretimle piyasaya sürülen gıdaların tüketilmesi sonucu başta sanayileşmiş ülkelerde kendini gösteren ve gittikçe yayılma eğilimi sergileyen bir rahatsızlık olarak öne çıkmıştır. Obezite bir hastalık olmakla beraber diğer hastalıklar gibi bulaşıcı özelliği yoktur. Bununla birlikte birçok hastalığa neden olan ana sebeplerden biridir (Yüksel ve ark., 2014). Obezitenin neden olduğu rahatsızlıklar vücutta biriken fazla yağ dolayısıyladır. Vücudun ihtiyacının dışında depolanan yağ, hastalık olarak bilinen kronik rahatsızlıkların temel nedenidir ve bu nedenle vücutta depolanan aşırı yağın sebep olduğu kronik değişikliklerle eşdeğer görülmüştür (Demiralp, 2006).

Dünya Sağlık Örgütü, tüm dünyayı tehdit eden bu rahatsızlığı yaygınlık oranının ne kadar arttığını ortaya koyarak gündeme taşımıştır. Avrupa ülkeleri gibi gelişmiş ülkelerde hızla artan obezite vakaları, bilimsel araştırmaların da konuya olan ilgisini artırmıştır. Nitekim obezite yalnızca fazla kilo alımıyla sınırlandırılmayacak kadar ciddi bir problem olup insan hayatının her aşamasını olumsuz yönde etkileyen bir risk faktörüdür ve son yirmi yılda katlanarak artış gösterdiği araştırmalarda ortaya konulmuştur (WHO, 2007;

* Bu makale Doç. Dr. Cansel Arslanoğlu’nun danışmanlığında yapılmış Fatma Siyimer İmamoğlu’nun “Ortaokul Öğrencilerinin Obezite Farkındalık Düzeylerinin Belirlenmesi – Sinop Örneği” adlı Yayınlanmamış Yüksek Lisans tezinden üretilmiştir.

Kafkas ve Özen, 2014). Obezite yaygınlık oranına ilişkin yapılmış bir çalışmada obezitenin cinsiyete göre görülme sıklığı belirlenmeye çalışılmıştır. Buna göre 2015 yılı itibarıyla obezite prevalansı erkeklerde %40 kadınlarda ise %45 dolayındadır (Veerman ve ark. 2007). Bir başka çalışmada ise, yaklaşık on yıl sonra dünyada yalnızca yetişkinlerde 600 milyon civarında kişinin obez olacağı iddiası yer almaktadır (Kelly ve ark., 2008). Bu araştırma ve verilerin anlamı, obezitenin yayılma hızının katlanarak arttığıdır. Öte yandan obezitenin artması demek obezitenin neden olduğu diğer hastalıkların da artacak olmasıdır. Bu nedenle obezitenin önlenmesi için dünya genelinde acil olarak tedbirler alınması zorunludur. Obezitenin neden ortaya çıktığı, obez insanları etkileyen risk faktörleri ve obeziteyle nasıl mücadele edilmesi gerektiği gibi sorunlar tek tek ele alınmalı ve cevaplanmalıdır.

Yapılan pek çok araştırma obezitenin çocukluk çağında başlayan bir dizi yanlısın neden olduğu bir hastalık olduğunu ortaya koymuştur. Öyleyse çocukluk çağından başlayan bir mücadele yapılmalıdır. Yine yapılan araştırmalar, obeziteye neden olan iki ana faktör üzerinde birleşmiştir. Bunlardan birincisi çevresel etkenler; ikincisi ise genetik etkenlerdir (Önder ve Aydın, 2013). Ancak elbette başka faktörler de vardır. Obezite her ne kadar fizyolojik bir rahatsızlık gibi görülsede obezitenin psikososyal faktörleri de söz konusudur (Alaçam ve ark., 2013). Her iki durumda da çocukluk çağından başlamak üzere bir mücadele ve tedavi gereklidir. Obezite her şeyden önce fazla kilo alımı olduğuna göre ilk olarak doğru beslenmeye başlanmalıdır. Doğru beslenmeye hareketli yaşam tarzı eşlik etmelidir. Her iki nokta sonradan düzeltilebilecek olsa da temelde çocukluk çağında kazandırılması gereken hususiyetlerdir. Bu nedenle gerek obezitenin oluşumunun en baştan engellenmesi gerekse de obezite risk faktörlerinin doğru analiz edilerek ortadan kaldırılması için çocukluk çağı üzerinde durulmalıdır (Allen, 2011).

1.Çocukluk Çağı

Çocukluk çağı, ilk çocukluk ve ikinci çocukluk olarak ayrılan ve 3-11 yaş aralığını kapsayan dönemin adıdır. Bireyin ilk iki yaşı bebeklik dönemi olarak ayrılırken; 6 yaşa kadarki döneme ilk çocukluk, 11 yaşa kadarki döneme de ikinci çocukluk denmiştir. İlk çocukluk dönemine kaynaklarda aynı zamanda okulöncesi dönem de denilmektedir (Erşan, 2020). Birey dünyaya geldiği andan itibaren belirli yaş aralıklarında belirli gelişimsel özellikler sergilerler. Dolayısıyla bireyi anlamak için bulunduğu yaşın özellikleri ve ilgili yaşın gereklerinin bilinmesi önem taşımaktadır. Bireyin hayatında yaşayabileceği hastalıklara yaklaşım da aynı şekilde olmalıdır. Hastalıkların önlenmesi için kaynağının bilinmesi gerekir. Bu nedenle çocukluk çağı obezitesi denildiğinde, çocukluk çağının gelişimsel özelliklerinin neler olduğu, bu çağda olan bireyin ilgi, istek ve ihtiyaçları ile yine bu dönemde yaşanabilecek olumsuzlukların nereden kaynaklanabileceği gibi konular, çocukluk çağı obezitesiyle olan mücadelenin başarıya ulaşması ve toplum genelinde bir farkındalığın oluşması açısından oldukça değerlidir.

Çocukluk çağı, bireyin henüz anne karnında olduğu dönemden başlayan büyüme, olgunlaşma ve öğrenmeyle gelişerek bedenden duygulara, dilden sosyal gelişime kadar bütün aşamalarda kaydettiği değişim olarak tanımlanabilir. Gelişim uzun bir zamanı kapsayan çevreye sistemli bir şekilde uyum sağlama yeteneğidir. Bu nedenle birey her yeni kazanımıyla mevcut davranışlarını bütünleştirir. Sonuçta gelişim bireydeki sistemli değişimin bir yandan büyüme ve olgunlaşma, bir yandan da öğrenme ve hazırbulunuşluğudur (Overton, 2006). Öte yandan gelişim toplumsal etkilerle de ilgilidir. Bu yüzden bireyin gelişim özelliklerini dikkate alarak sağlıklı bir süreç için izlenmesi gerekir. Çocukluk çağı obezitesi söz konusu olduğunda, gerek çocuğun gelişim dönemlerindeki özellikleri, gerekse de toplumsal etkinin boyutları hakkında bilgi sahibi olarak, çocuğun her gelişim dönemine has sosyal istekleriyle ilgili toplumsal farkındalığı göz önünde bulundurmaya esas olmalıdır. Nitekim bu istekler bireyin olgunlaşmasından,

toplumsal özelliklerden ve kişinin kendinden kaynaklanan görevleri olarak kabul edilebilir. (Kaya, 2010)

1.1.Çocukluk Çağı Obezitesi

Her hastalığın olduğu gibi obezitenin de çocukluk dönemi alışkanlıklarıyla yakından ilgisi vardır. Son zamanlarda toplum hayatında hareketin azaldığı durağanlaşmanın arttığı görülmektedir. Bu durum devletlerin sağlık politikalarını gözden geçirmelerine neden olurken; bireyleri çocukluk döneminden itibaren spora yönlendirebilmek için tedbirler alınmaya başlanmıştır (Taşkınöz, 2011). Obezitenin temel nedeninin sağlıksız beslenme alışkanlıkları ile hareket eksikliği olduğu araştırmalarla ortaya konulmuştur. Obezite durumu ortaya çıktığında ise, geri dönülmesi oldukça zor bir durum söz konusu olmaktadır. Zira bireyler alışkanlıklarını değiştirme konusunda oldukça zorlanmaktadırlar. Haliyle yaş ilerledikçe yanlış tutum ve davranışlar, sorunu daha da büyütmede ve hastalığı kronik hale getirmektedir (Altuncan, 2013).

Obezitenin diğer nedenleri arasında teknolojik gelişmelerin de hatırı sayılır payı vardır. Çocuklara yönelik piyasaya sürülen teknolojik aletler ile ebeveynlerin kullandığı ancak çocukları da doğrudan ilgilendiren ve tehdit eden teknolojik araç ve gereçler gerek fiziksel hareketin önüne geçmesi gerekse de söz konusu araç ve gereçlerin kullanım esnasında hareketsizliğe ek olarak yeme içme faaliyetlerinde yaşanan yanlışlıklar, obezite risk faktörünün artmasına sebep olmaktadır (Uskun vd., 2005). Öte yandan yapılan araştırmalarda bazı sağlık çalışanlarının ihmallerinden kaynaklanan yanlışlıkların da obeziteye neden olduğu ileri sürülmüştür (Gürel ve İnan, 2001).

Daha çok gelişmiş ülkelerde rastlanan obezite, ulusal sağlık politikalarının üzerinde yoğunlaştığı bir sorun haline gelmiştir. Bu noktada Amerika Birleşik Devletleri'nde yapılan bir araştırmada, erken çocukluk dönemindeki çocuklarda obezite prevalansının doksanlı yıllardan günümüze yaklaşık 2,5 kat arttığı gösterilmiştir. Yine ilk çocukluktan yetişkinlik dönemine kadarki dönem içerisinde obezite görülme oranının da benzer şekilde üç kat yükseldiği ortaya konulmuştur (Beşikci, 2010). Hal böyle olunca her ülke bazı zorunlu tedbirler almak zorunda kalmıştır. Ülkemiz için de durum çok farklı değildir. Endüstrileşmeye paralel olarak paketli gıda tüketiminin yaygınlaştığı ülkemizde, özellikle çocukluk çağı obezitesinde gözle görülür bir artış kaydedilmiştir. Buna bağlı olarak araştırmacılar, obezite rahatsızlığı üzerine çalışmalar yapmaya başlamış; obezitenin önlenmesi üzerine sağlık politikaları geliştirilmeye hız verilmiştir.

2.Çocukluk Çağı Obezitesiyle Mücadelede Toplumsal Tedbirler

Obeziteyle mücadele aslında doğumdan önce başlayan, özellikle bebeklik ve ilk çocukluk döneminde sistemli bir şekilde yürütülmesi gereken bir mücadeledir. Bu nedenle obezitenin ortadan kaldırılması için toplumun her kesimine ayrı ayrı görevler düşmektedir. Çocukluk çağından başlamak üzere gerek bireysel gerekse de toplumsal olarak çeşitli korunma yöntemleri söz konusudur. Ailede başlayan yakın çevreyle devam eden ancak bütün toplumu kapsayan bir dizi tedbirden söz edilebilir. Konunun sınırlılıkları açısından toplumsal tedbirler şöyle özetlenebilir:

Obezite bulaşıcı olmayan bir hastalık olmasına rağmen gerek ortadan kaldırılması noktasında gerekse de etkileri bakımından toplumsal bir sorundur. Bu nedenle her bireyin üzerine düşen ödevler olduğu gibi toplum olarak birlikte mücadelenin de önemi vardır. Bu bakımdan devlet desteği de elzemdir. Devlet kamu yararını gözetken sosyal bir organizasyon olarak, gerektiğinde vatandaşlarının menfaati için yasalar çıkarabilir veya birtakım kısıtlamalara gidebilir. Kaldı ki obezite sorunu bir yandan sağlık sektörünü ilgilendiren bir problemken bir yandan da ekonomik sıkıntılara kapı açacak bir sorundur. Küresel boyutlara ulaşan bir hastalık olarak bütün devletlerin harekete geçtiği ve Dünya

Sağlık Örgütünün üzerinde hassasiyetle durduğu bir sorunun ortadan kaldırılması için toplumsal bir farkındalığın oluşturulmasının önemi tartışılmazdır. Devletin bu amaçla birtakım düzenlemelere gitmesi, kamu spotları hazırlaması veya sağlıklı yaşamı teşvik edici uygulamalara yer vermesi gayet doğal ve olağandır. Bu bazı ülkelerde paketli gıdalardan alınan vergi oranı yükseltilmiş ve sağlıklı besinlere ulaşım kolaylaştırılmıştır (Yılmazbaş ve Gökçay, 2018). Öte yandan obeziteyle mücadelenin nihai anlamda başarıya ulaşabilmesi için devlet denetim mekanizmalarını sürekli hale getirmelidir. Gıdaların tedarikinden pazarlanmasına varıncaya kadar her aşamada tüketicinin yararına olacak kontrollere aralıksız devam edilmeli ve sağlığı tehdit edecek herhangi bir unsur tespit edildiği takdirde, gerekli cezalar kesilmeli ve bu anlayıştan asla taviz verilmemelidir. Cezaların caydırıcı olması esastır. Dolayısıyla özellikle büyük tedarikçilerin kurallar dairesinde kalmasını sağlayacak türden cezalara yer verilmelidir.

Gıda sektöründe endüstrileşmeye paralel olarak pek çok yenilik yapılmıştır. Hızlı beslenme ve kolay ulaşılabilirlik, hazır gıdaların tüketimini artırmaktadır. Basın yayın organlarında her gün yüzlerce reklam yayınlamakta ve tüketim özendirilmektedir. Devletin bu noktada devreye girmesi ve yapılan reklamları ve ürünlerin içeriğini titizlikle denetlemesi oldukça değerlidir. Zira ev yapımı olmayan gıdaların raf ömrünü uzatmak amacıyla içeriklerine katılan kimyasallar ile tüketimi teşvik eden şeker içerikli ürünler, hızlı kilo alımını kolaylaştıran ve sonuçta obeziteyi ortaya çıkan bir özelliktir. Haliyle devletin bu gerçeği görmezden gelmesi mümkün değildir. Toplumunu bilinçlendirmek, çocuk ve gençlerin sağlıklı gıdalara erişimini kolaylaştırıp özendirmek ile insan sağlığını tehlikeye atacak her ürünün sıkı denetime tabi tutulması devletin asli görevleri arasındadır. Nitekim ürünlerin üzerine açık, anlaşılır ve ayrıntılı bilgiler konulması zorunlu olmalıdır (Prowse, 2017).

Öte yandan çocukların okul hayatı da mercek altına alınmalıdır. Eğitim-öğretim maksadıyla okula başlayan bir çocuk, hayatının çok büyük bir kısmını okulda geçirmektedir. Bu süre zarfında çocuğun teneffüslerde sağlıklı besinlere erişmesi ve fiziksel aktivitelere ağırlık verilmesi obezitenin engellenmesi açısından alınacak tedbirler arasındadır. Milli Eğitim Bakanlığı, bu amaçla kantin yönetmeliğini değiştirmiş ve satılan gıdalarla ilgili birtakım kriterler belirlemiştir. Buna göre bütün şekerli içeceklerin satışı yasaklanırken; yiyeceklere de bazı sınırlamalar getirmiştir. Böylece okulda başlayan bir toplumsal farkındalık oluşturulmaya çalışılmıştır (MEB, 2018).

Farkındalığın artırılması bağlamında öğretmenlere de büyük sorumluluklar düşmektedir. Her şeyden önce öğrenciye örneklik teşkil edecek bir karakter olan öğretmen hem kendi beslenmesine ve yaşam tarzına önem vermeli hem de çocuğun beslenmesi ve fiziksel aktivitelere katılımının sağlanması noktalarında teşvik edici olmalıdır. Özellikle kreş ve anaokullarında beslenme saatlerinin belirlenen kriterlere uygun hale getirilmesi ve İngiltere örneğinde olduğu gibi bizzat okullarda kahvaltı verilmesi söz konusu olabilir (Murphy vd, 2011).

2.1.Obeziteyle Mücadelede Toplumsal Farkındalık

Obezite ile mücadele edebilmek için obezite farkındalığını artıracak yollar aranmalıdır. Her konuda olduğu gibi farkındalık konusunda da en etkili yöntem hiç kuşkusuz eğitim olacaktır. Obezitenin önlenmesi için çocukluk çağından itibaren tedbir alınması zorunlu olduğundan farkındalık eğitimine de yine çocukluk çağından başlanmalıdır. Öte yandan eğitimin başarıya ulaşabilmesi için okul-aile iş birliğine dayalı olması kaçınılmazdır. Ancak obezite konusu küresel ölçekli ve bütün toplumu ilgilendiren hassas bir konu olduğundan basın yayın kuruluşları ile güçlendirilmiş bir mücadele olmalıdır.

Herhangi bir konuda farkındalığı artırmak için ilgili sorunu oluşturan nedenlerin bilinmesi hayati önem taşır. Sürekli vurgulandığı üzere obezite modern gelişmiş dünyanın

ortak sorunudur. Bu nedenle modern toplum olarak hangi aşamalardan geçtikten sonra mevcut duruma geldiği sorusu cevaplanmalıdır. Obezite sorununa ilişkin tespitler genel olarak sanayi devriminin sonuçlarına işaret etmektedir. Sanayi devrimi üretimi artırırken fabrikasyon ve seri üretimle klasik pazarlama tekniklerini kökten değiştirmiştir. Gelişmiş toplumlar hızlı ve ucuz işgücüne dayalı, tüketimi teşvik eden teknikler üzerinde dururken; sağlıklı ve doğal üretimi tehdit eder bir hale evrilmiştir. Dolayısıyla ucuz ve tüketimi artıracak pazarlama teknikleriyle doğal ve sağlıklı tüketim arasındaki denge ters yönde yer değiştirmiştir. Bu ilişkinin sonunda maalesef obezite denen hastalık ortaya çıkmıştır. Haliyle piyasada var olan ürünlerin doğal ve sağlıklı olması kriteri gözden kaçırılmaması gereken bir ayrıntı olarak belirmiştir.

Obezite farkındalığını geliştirmek adına obeziteyi başlatan öncülleri ortadan kaldırmaya yönelik adımlar atılmalı; tamamen engellenemezse bile sorun tolere edilebilir bir düzeye düşürülmelidir. Sanayileşmeyle başlayan kültürel değişim ve endüstriyel ürünlerin neden olduğu genetik bozukluklar ile çevre sorunları, obezitenin ortaya çıkışındaki ilk nedenler olarak bilinmelidir (Akbaş, 2002). Söz konusu gelişmelere paralel olarak değişen yaşam koşulları ve insan davranışları da ayrıca incelenmelidir. Günümüz toplumları teknolojinin gelişmesiyle birlikte gittikçe daha az hareket eder hale gelmiştir. Hayatın doğal akışında en basit anlamda olması gereken yürüme ve merdiven çıkma gibi aktiviteler, araba ve asansör gibi araçların yaygın bir şekilde kullanılmaya başlamasından sonra yapılamamaya başlamış ve bu duruma yanlış beslenme de eklenince obezite sorunu kaçınılmaz olmuştur.

Gelişen teknoloji genetik sorunların ortaya çıkması kadar birçok yeni virüs ve mikrop türünün literatüre girmesine de neden olarak insan sağlığını tehdit etmeye başlamıştır. İnsanların yol açtığı çevre kirliliği, gittikçe hayatımıza giren kimyasallar ve bunlara bağlı olarak ortaya çıkan yeni alışkanlıklar, fizyolojik olduğu kadar biyolojik ve psikolojik sorunların yaşanmasına ortam hazırlamıştır. Bütün bu faktörler bir arada değerlendirildiğinde, insanların sağlıklı kalabilmeleri için gerekli olan bağışıklık sistemleri çökmüş veya her gün yeni hormonal rahatsızlıklar söz konusu olmuştur. Dolayısıyla obezite farkındalığını artırmak için insan sağlığını tehdit eden bütün bu unsurların bireyler tarafından bilinmesi ve devletin de bu sorunların giderilmesi adına çalışmalar yapması gerekmektedir.

Avrupa kıta devletleri ve Amerika gibi ülkeler, obeziteyle olan mücadelelerinde sağlık politikalarına özel önem vermektedirler. Çünkü obezitenin neden olduğu çeşitli hastalıklar sağlık sektörünü derinden etkilemekte ve maddi olarak da en büyük külfeti oluşturmaktadır. Dünya genelinde ilaç sektörünün ekonomik olarak zirvede yer alması ve son olarak Çin'de ortaya çıkan ve pandemi özelliği kazanan Covid 19 hastalığından sonra sektörde yaşanan gelişmeler, dünya zengin listesini dahi değiştirmiştir. 2020 Ocak ayından itibaren sağlık literatürüne dahil olan virüsle birlikte bağışıklık sisteminin önemi bir kez daha anlaşılmış ve maalesef bağışıklığı düşük olan insanların virüsten çok daha fazla etkilendikleri acı bir gerçek olarak karşımıza çıkmıştır (İmamoğlu ve İmamoğlu, 2020). İlaç sektörü pandemi öncesi üretim ve ticaret hacmi olarak %5 büyüme gösterip 1,2 trilyon dolara ulaşırken; yıllık ortalama %4,2 oranında yükselmiştir. Bu istatistiklere pandemi sonrası gelişmeler de eklenince büyümenin katlanarak devam edeceği ve 2023 yılında 1,5 trilyon doların üzerine çıkacağı tahmin edilmiştir (A&T Bank, 2019). Doğal olarak sağlık konusunda atılacak bir adımın aslında maliyet açısından geleceğe olan bir yatırım olduğu ve totalde daha kârlı olacağı aşîkârdır. Genel olarak herhangi bir hastalığa daha yakalanmadan tedbir almak, virüsler tamamen yok edilemese de bulaş sonrasında hastalık sürecinin daha kolay ve hızlı atlatılabilmesi ve sonrasında aynı hastalığa yakalanma sıklığının azaltılması ve hastalık sonrası vücudun normal akışına dönebilmesi gibi pek çok bileşeni etkileyen bir bağışıklık sistemini gerekli

kılmaktadır. Bu nedenle vücudun virüsleri önceden tanıyıp bulaş esnasında yok etmek üzere dizayn edilmiş bağışıklık sistemi, ilaç kullanımından çok daha önemli bir konudur. Modern sağlık sistemi de bu anlayışa göre şekillenmiştir. Buna göre sağlık hizmetleri şu dört başlıkta toplanabilir:

“1-Koruyucu sağlık

2-Tedavi edici sağlık

3-Rehabilitasyon

4-Sağlığın geliştirilmesi hizmetleri” (Yeğınboy, 2010).

Sağlık hizmetleri arasında en önemli ve maliyeti en düşük olanı koruyucu sağlık hizmetleridir. Sağlık hizmetlerinin bu basamağı, hastalığı hiç olmadan engellemek üzere atılması gereken adımları ifade eder, Aynı zamanda vücudun bağışıklık sistemini güçlendirmeye dönük tedbirleri de kapsayan koruyucu sağlık hizmetleri, olası bir rahatsızlık halinde virüslerden kaynaklanabilecek zararları ve hastalığın atılma sürecini mümkün olan en düşük seviyeye getirmeyi esas almaktadır (Akdur, 2000). Bunun için öncelikle hastalığın en erken evrede teşhis edilmesi gerekir. Tedavinin başarısı için erken teşhisin ne kadar önemli olduğu bilimsel bir gerçektir. Öte yandan muhtemel bir hastalık durumuna karşı bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi de aynı derecede önemlidir. Güçlü bağışıklık sistemi, vücut direncinin artırılması ve vücuda zararlı organizmalarla savaşması için hizmet gören bir sistemdir. Bağışıklık sistemini güçlendirebilmek için beslenme alışkanlıkları ve hareketli yaşam vazgeçilmez iki unsurdur. Hastalıklar genellikle vücut direncinin düştüğü zamanlarda ortaya çıkar. Bu nedenle virüslerle olan mücadelede bağışıklık sistemini sürekli zinde tutacak bir yaşam tarzı benimsenmelidir. Son zamanlarda her hastalığın ön nedeni olarak tespit edilen stres, bireyler arası farklılıklar olmakla birlikte bağışıklık sistemini tehdit eden ciddi bir faktördür. Bunun dışında genetik altyapı, doğum türü, ilerleyen yaş, cinsiyet, aşısız olma, yanlış beslenme, temizlik, anne sütü alma süresi, vücut kütle indeksi (VKİ), kötü alışkanlıklar ve hareketsiz yaşam gibi faktörler bağışıklık sisteminin en büyük düşmanlarıdır (Acar Tek ve Koçak, 2020). Bütün bu faktörler aynı zamanda obezitenin de nedenleri arasında olup hem obezitenin önlenmesi hem de bağışıklık sisteminin güçlendirilmesi için başta doğru beslenme olmak üzere hareketli yaşam ve sağlıklı olan aktivitelerin tercih edilmesi gerektiği araştırmalarla ortaya konulmuştur.

Dünya genelinde yapılan araştırmalar ilginç bir şekilde obezitenin nispeten gelişmiş ülkelerde daha yüksek oranda görüldüğünü ortaya koymuştur. Gelişmiş ülkelerin özellikle gıda endüstrisinde sunduğu seçenekler ile zararlı kimyasalların neden olduğu olumsuzluklar bakımından geri kalmış ülkelere göre dezavantajlı olması söz konusudur. Dünya Sağlık Örgütü'nün, Asya, Avrupa ve Afrika kıtalarında 12 yılı kapsayan MONICA adlı araştırmasında, obezite prevalansının son 10 yılda %10 ila %30 arasında arttığı belirlenmiştir. 2015 yılı verileri göre bu oran, ABD'de erkeklerde %30'un üzerinde kadınlarda ise %35 civarındadır. Avrupa'daki durum ise gittikçe daha kötüye gitmektedir. Buna göre yetişkin erkeklerin yaklaşık %79'u, yetişkin kadınların ise %78'i obeziteyle karşı karşıyadır (Anonim, 2021). Diğer bir deyişle dünya genelinde 700 milyonu aşkın birey obez ve 2,3 milyar civarında kişi ise fazla kiloludur (Sağlık Bakanlığı, 2010).

Ülkemizde de sorun gün geçtikçe ciddileşmekte ve dünya ile yarışır duruma gelmektedir. İstatistik Kurumunun çeşitli yılları kapsayan yaptığı bir araştırmalarda, obezite görülme sıklığının hızla arttığı ve erkeklerin yaklaşık %14 kadınların ise %21'inin obez olduğu ortaya konulmuştur (Anonim, 2020). Bu durum bundan 50 yıl öncesine göre 10 kat artış olduğunu göstermektedir. (Anonim, 2021)

Gerek obezite görülme sıklığındaki hızlı artış, gerekse de obeziteye bağlı hastalıklardaki belirgin fark, obezitenin çağımızın en ciddi rahatsızlıkların biri olduğunu ve acilen sağlık politikaları arasında yer alması gerektiğini ortaya koymaktadır. Hemen her hastalıkta olduğu gibi obezitede de çocukluk dönemi en kritik evredir. Çocukluk çağı olarak bilinen dönemde obezitenin gelişmesi ve yetişkinliğe aktarılması sorunu, bu döneme ilişkin beslenme şekli ve yaşam tarzının önemini öne çıkarır. Bu nedenle obeziteyle mücadelede obezite risk faktörlerinin bilinmesi kadar gelişim sürecini de doğru tahlil etmek önem arz etmektedir.

2.2. Toplumsal Obezite Farkındalığı

Obezitenin neden olduğu birçok rahatsızlık obezitenin ne kadar tehlikeli bir sorun olduğu gerçeğini gözler önüne sermektedir. Bu yönüyle obezite toplumsal bir halk sağlığı problemidir. 2020 yılından beri bütün dünyanın gündeminde olan Covid 19 salgını obeziteyle mücadelenin ne kadar önemli bir konu olduğunu bir kez daha göstermiştir. Covid 19 hastalığına yakalanma, hastalığı atlama süreci ve hastalık sonrası oluşabilecek hasar hakkında obez insanların çok daha fazla risk altında olduğu araştırmalarda ortaya konulmuştur. Covid 19 gibi hemen her hastalıkta fazla kiloların yol açtığı olumsuzlar ve fazla kiloluların bağışıklık sistemlerinin nispeten daha zayıf oluşu, obeziteyle mücadeleyi toplumsal bir sorun haline getirmiştir. Pandemi döneminde ara ara gündeme gelen kapanma ve yasaklar, insanları evlerde kalmaya zorlamış ve fiziksel hareket oranını düşürmüştür. Fiziksel hareketten yoksun bireylerde görülen birçok başka sıkıntı, obezitenin ana nedenlerinden biri olarak kabul edilen hareket ve sporu tekrar toplum gündemine taşımıştır. Aynı şekilde kapanmalardan sonra daha sık başvuru online alışveriş ve kapıya getirme şekline bürünen işlemler sonrası, beslenme alışkanlıklarında da ciddi değişimler beraberinde gelmiştir. Evde geçirilen zaman içerisinde ekran karşısında daha fazla zaman harcama nedeniyle bireylerin abur cubur ve fast food alımına yönelmeleri söz konusu olmuştur. Bu durumun en belirgin sonucu kilo alımıdır. Sağlıksız ve hızlı kilo alımı obeziteye yol açan ve birçok başka hastalığa da davetiye çıkaran bir sorundur. Dolayısıyla birkaç yıldır devam eden pandemi sürecinin, aşırı kilo alımıyla sonuçlanan kalıcı problemlere neden olabileceği varsayılmaktadır. Covid 19 hastalığına yakalanma veya hastalığa atlama noktasında avantajlı sayılabilecek çocuk ve genç nüfusun, muhtemelen daha aktif yaşamdan kaynaklanan güçlü bağışıklık sistemine sahip oldukları düşünülebilir. Bu nedenle Covid 19 hastalığıyla olduğu gibi obeziteyle mücadelede de hareketli yaşam tarzını teşvik etmenin mutlak suretle faydalı olacağı ve aksi durumda fazla kilolu veya obez bireyler üzerinde hastalığın olumsuz etkisinin daha çok olacağı iddia edilmiştir (Ferruzzi vd, 2021).

Obezitenin bireyin yaşadığı çevreyle doğrudan ilişkisi vardır. Obezite kavramıyla ifade edilen, bireyin yaşadığı çevrenin kilo almasına etki etmesi (Swinburn vd, 1999), toplumsal olarak farkındalığa sahip olmanın gerekliliğine işaret etmektedir. Obezite üzerine yapılmış çalışmalarda bireyin beslenme alışkanlıklarını belirlemesi bakımından öncelikle aile ortamının ardından yaşadığı okul çevresi ve toplumun etkilerine vurgu yapılmıştır. Başta çocukluk çağında bulunan bireyler olmak üzere bireyin alışkanlıklarına etki edebilecek ortamların obeziteye neden olabilecek bir faktör olacağı dikkatten kaçmamalıdır. Bu nedenle aileden başlamak üzere toplumun her kademesine ayrı ayrı sorumluluklar düşmektedir. Toplumsal farkındalığa sahip olmanın obezite sorunuyla mücadelede fark yaratacağı muhakkaktır.

Obezitenin tanımları arasında yer alan, alınan enerji miktarı ile tüketilen enerji arasındaki ters orantı olduğu iddiası (Omer, 2020), obezitenin aynı zamanda çevresel etkiler ile genetik faktörler arasındaki ilişkiyi akıllara getirmektedir. Bu konu üzerine yapılan araştırmalar, genetiği belirleyen faktörler arasında çevresel etkilerin azımsanmayacak derecede ön planda olduğunu göstermiştir. Zira obezitenin toplumsal

çevrenin neden olduğu kalıtsal bir sorun olduğu ortaya konulmuştur (Altunkaynak ve Özbek, 2006). Toplumsal çevreden kaynaklanan beslenme kültürü bireylerin genetik yapılarının oluşmasında da doğrudan etkili olmaktadır. Bu nedenle yaşanan çevrede sağlığı tehdit eden unsurların en aza indirgenmesi, toplumsal duyarlılığın oluşturulması, doğru beslenmeyi teşvik eden ortamların hazırlanması ve toplumsal ilişkilerin bu yönde kurulması ve sorgulanması oldukça önemlidir.

Diğer taraftan günümüz toplumsal hayatı içerisinde artan kilo problemleri nedeniyle revaçta olan diyet programları da toplumsal etki niteliğindedir. Çevresel baskılar ve toplumsal ilişkiler, basın yayın kuruluşlarında diyet programlarını öne çıkarırken; uygulanan diyetle göre oldukça ilginç bir şekilde obezitenin tetiklendiği görülmüştür (Gedik, 2003). Toplumsal baskı altında yapılan diyetler, bazen umulmadık bir şekilde olumsuz sonuçlara neden olabilmekte, yetişkinlerin yaptıkları hatalar çocuklara yanlış örneklik yapmalarına sebebiyet verebilmektedir. Bu nedenle obezite hakkında toplumsal bir farkındalık kazanmak bu türden yaşanabilecek olumsuzlukların önüne geçilmesini sağlayabilecektir.

Sonuç

Obezite çocukluk çağında ve hatta daha öncesinde ortaya çıkan ve ilerleyen yıllarda gittikçe ciddileşen ve başka sorunlara da neden olabilen toplumsal bir halk sağlığı problemidir. Obezite fiziksel görünümde yol açtığı olumsuzlukla özellikle çocukların öz saygısını azaltarak beraberinde birtakım psikolojik problemlere neden olabilir. Bu nedenle obezite durumu yalnızca bedensel bir sağlık sorunu olmayıp aynı zamanda ruhsal bir sorun haline de gelebilir. Bundan daha da kötüsü obezite teşhisi söz konusu olduğunda, tedavi edilip eski sağlıklı günlere geri dönmenin çok zor olması ve süre gerektirmesidir.

Obezite bireysel tercihlerin sonucu olduğu kadar genetik olarak da geçebilen bir rahatsızlıktır. Sanayileşmenin sonuçlarıyla yakından ilgili olup bu nedenle daha çok gelişmiş ülkelerde görülmektedir. Ülkemizde ise durum gün geçtikçe kötüye gitmektedir. Pek çok başka soruna da doğrudan etki eden obezite, bireysel ve toplumsal farkındalıkla engellenebilecek bir rahatsızlıktır. Bu nedenle toplumdaki her bireye ve her kuruma ayrı ayrı ödevler düşmektedir. Aynı şekilde devlet de vatandaşlarının sağlığı için birtakım zorunlu düzenlemelere gitmelidir.

Modern dünyanın ortak sorunu olarak topyekün bir mücadeleyi gerektiren obezite, çocukluk çağından başlamak üzere öncelikle organik beslenme, ardından fiziksel hareketlilik ve toplumsal farkındalıkla üstesinden gelinebilir bir hastalıktır. Konuyla ilgili yapılan araştırmalarda spor yapan bireylerin hem obeziteye yakalanma oranları hem de farkındalığa sahip olma bakımından toplumun diğer bireyelerine göre daha avantajlı oldukları ortaya konulmuştur. Bu sonuçtan hareketle gerek devlet çıkaracağı yasalar ve yapacağı düzenlemelerle gerekse de yerel kurum ve kuruluşlar verecekleri eğitimle fiziksel aktiviteyi artırarak ve teşvik ederek sağlıklı bir hayatı özendirilmesi obezitenin engellenmesi noktasında işlev görebilir.

Kaynakça

- Acar Tek, N. ve Koçak, T. 2020: Koronavirüsle (Covid-19) Mücadelede Beslenmenin Bağışıklık Sisteminin Desteklenmesinde Rolü. *Gazi Sağlık Bilimleri Dergisi*, Özel Sayı: 18-45.
- Akbaş, S. 2002: Down Sendromlu Çocuklarda Serum Leptin Düzeyleri ve Obezite ile İlişkisi, Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Samsun.
- Akdur, R. 2000. Türkiye’de Sağlık Hizmetleri ve Avrupa Topluluğu Ülkeleri ile Kıyaslanması. Üçüncü Baskı, Ankara Üniversitesi Basımevi: Ankara, 37 s.
- Alaçam, H., Karadağ, R. F. ve Şengül, A. C. 2013. Obezite ve Psikiyatri. *Türkiye Klinikleri Journal of Endocrinology Special Topics*, 6(1), s. 18.
- Allen, A. 2011: Effects of Educational Intervention on Children’s Knowledge of Obesity Risk Factors. Phd Thesis, Carroll College, Helena, Montana, USA.
- Altunkan, H. 2013: Karaman İlinde 6-19 Yaş Grubu Çocuklarda Obezite Prevelansı. *Tıp Araştırmaları Dergisi*, 11(1): 6-11.
- Altunkaynak, B. Z. ve Özbek, E. 2006: Obezite: Nedenleri ve Tedavi Seçenekleri. *Van Tıp Dergisi*, 13(4): 138-142.
- Anonim, 2020. <https://tuikweb.tuik.gov.tr/PreHaberBultenleri.do?id=33661> (Erişim Tarihi: 12.12.2020)
- Anonim, 2021. <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite/dunyada-obezitenin-gorulme-sikligi.html> (Erişim Tarihi: 14.02.2021)
- A&T Bank, 2019. İlaç Sektörü. Ekonomik Araştırmalar Departmanı. İstanbul.
- Beşikçi, A. O. 2010: Erken Yaşta Görülen Obezite: Nedenleri ve Tedbirler. *Mised*, 23-24: 82-85.
- Demiralp, F. D. Ö. 2006: Pediatrik Obezitede Melanokortin 4 Reseptör Geni, Plazminojen Aktivatör İnhibitör 1 Geni (-675 4g/5g), Tümör Nekrozis Faktör Alpha (-308 G/A), Yağ Asiti Bağlama Proteini -87 T/C Ve İnterlökin -6 (-174 G/C) Gen Değişimlerinin Önemi ve Sirna Yaklaşım İle Fonksiyon Tayini. Yayınlanmamış Tıpta Uzmanlık Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara.
- Erşan, Ş. 2020: Okul Öncesi Çocuklarının Gelişimsel Özellikleri ve Temel İhtiyaçları. Okul Öncesi Eğitime Giriş, Eğiten Yayınları, Ankara, 113-155.
- Ferruzzi, A., Gasparini, L., Pietrobelli, A., Denina, M., Rigotti E. & Piacentini, G. 2021. Childhood obesity and SARS-CoV2: dangerous liaisons, *Child and Adolescent Obesity*, 4:1, 89-97.
- Gedik, O. 2003. Obezite ve Çevresel Faktörler. *Turkish Journal of Endocrinology and Metabolism*, 2, 1-4.
- Gürel, F. S. ve İnan, G. 2001 Çocukluk Çağı Obezitesi Tanı Yöntemleri, Prevalansı ve Etyolojisi. *ADÜ Tıp Fakültesi Dergisi*, 2(3): 39-46.
- İmamoğlu, H. V. & Siyimer İmamoğlu, F. 2020. Koronavirüs Salgını ve Uzaktan Eğitim Süreci Hakkında Öğretmen Görüşleri: Şehit Bülent Yalçın Spor Lisesi ve

- Şehit Ertan Yılmaz Güzel Sanatlar Lisesi (Sinop) Örneği. *Journal of Humanities and Tourism Research*, 10 (4), ss. 742-761.
- Kafkas, M. E., Özen, G. 2014. Obezite Farkındalık Ölçeği'nin (OFÖ) Türkçeye Uyarlanması: Bir Geçerlik ve Güvenirlik Çalışması. *İnönü Üniversitesi Beden Eğitimi ve Spor Bilimleri Dergisi*, 1(2), ss. 1-15.
- Kaya, A. 2010. Eğitim Psikolojisi. Dördüncü Basım, PegemA Yayıncılık, Ankara.
- Kelly, T., Yang, W., Chen, C. S., Reynolds, K., He, J. 2008. Global Burden of Obesity in 2005 and Projections to 2030. *International Journal of Obesity*, 32(9), pp. 1431-1437.
- Koç S. 2006: Obez adolesanlarda metabolik sendromun ve alkolik olmayan karaciğer yağlanması araştırılması, aralarındaki ilişkinin değerlendirilmesi. Uzmanlık Tezi, T.C Sağlık Bakanlığı Göztepe Eğitim ve Araştırma Hastanesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Kliniği, İstanbul, 85 s.
- MEB, 2018. <http://mevzuat.meb.gov.tr/html/kantingidahijyen>. (Erişim Tarihi: 04.05.2021)
- Murphy, S., Moore, G. F., Tapper, K., Lynch, R., Clarke, R., Raissen, L. and Desousa, C.: 2011: Free Healthy Breakfasts in Primary Schools: A Cluster Randomised Controlled Trial of Policy Intervention in Wales, UK. *Public Health Nutrition*, 14(2): 219-226.
- Omer T. 2020: The Causes of Obesity: An in-Depth Review. *Adv Obes Weight Manag Control*, 10(4): 90-94.
- Overton, W. F. 2006. Developmental Psychology: Philosophy, Concept, Methodology. Ed. M. Lerner. *The Handbook of Child Psychology*, Vol: 1, New York, Vol:1, pp. 18-88.
- Önder, E. ve Aydın, Y. 2013: Obezite Genetiği. *Türkiye Klinikleri Journal of Endocrinology Special Topics*. 6(1): 13-17.
- Prowse, R. 2017: Food Marketing to Children in Canada: A Settings-Based Scoping Review on Exposure, Power and Impact. *Health Promotion and Chronic Disease Prevention in Canada*, 37(9): 274-292.
- Sağlık Bakanlığı, 2010. Türkiye Obezite (Şişmanlık) ile Mücadele ve Kontrol Programı (2010-2014). Ankara.
- Swinburn, B., Egger, G. and Raza, F. 1999: Dissecting Obesogenic Environments: The Development and Application of a Framework for Identifying and Prioritizing Environmental Interventions for Obesity. *Preventive Medicine*, 29: 563-570.

- Taşkınöz, C. 2011. 9-11 Yaş İlköğretim Öğrencilerinin Fiziksel Aktivite Düzeyinin Yaş ve Cinsiyete Göre Araştırılması. Yayımlanmamış Yüksek Lisans Tezi, Muğla Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, Muğla.
- Uskun, E., Öztürk, M., Kişioğlu, A. N., Kırbıyık, S. ve Demirel, R. 2005: İlköğretim Öğrencilerinde Obezite Gelişimini Etkileyen Risk Faktörleri. *Süleyman Demirel Üniversitesi Tıp Fakültesi Dergisi*, 12(2): 19-25.
- Veerman, J. L., Barendregt, J. J., Van Beeck, F., Seidell, J. C., Mackenbach, J. P. 2007. Stemming the Obesity Epidemic: A Tantalizing Prospect&ast. *Obesity*, 15(9), pp. 2365-2370.
- World Health Organization, 2007. The Challenge of Obesity in The WHO European Region and The Strategies for Response: Summary. Copenhagen. WHO Regional Office for Europe, pp. 2-3.
- Yeğınboy, E. Y. 2010. Türkiye’de Birinci Basamak Sağlık Hizmetlerinde Aile Hekimliği Modeli Değerlendirmesi: İzmir İli Pilot Uygulaması. Yüksek Lisans Tezi, Dokuz Eylül Üniversitesi Sosyal Bilimler Enstitüsü, İzmir, 141 s.
- Yılmazbaş, P. ve Gökçay, G. 2018: Çocukluk Çağı Obezitesi ve Önlenmesi. *Çocuk Dergisi*, 18(3): 103-112.
- Yüksel, E., Adıyaman, F., Keçeli, D., Doruk, Ö., Yavuz, Ö., Kaşdemir, B. 2014. Obezite Konusu Basında Nasıl Çerçevenlenmektedir?. *Selçuk İletişim*. 8 (2): 149-176.