

Yeryüzünde yaşayan herkes farklı genetik yapıya sahip. Bir başka deyişle hiçbirimiz aynı değiliz. Bu nedenle, hepimizin vücut yapısı, vücutlarımızın yemeğe verdiği tepkiler de farklı. Kimileri su içse yarar, kimileri bir oturuşta iki hamburger yer, banana mısın demez! Ne var ki, doğal olan herkesin farklı olmasıyla, hepimiz aynı kalıba sokulmaya çalışıyoruz. Bir yanda medyada sürekli boy gösteren ve özellikle gençlere model almaları gizliden gizliye salık verilen “sıfır beden” kadınlar, diğer yanda sürekli yemeyi ve hareketsizliği pompalayan “fast food” kültürü.

İĞNE DELİĞİNDEN GEÇMEK!

Birçoğumuz bu iki uç nokta arasında gidip geliyoruz. Ne abur cubur yiyip televizyon ya da bilgisayar başında pikneklemekten alabiliyoruz kendimizi, ne de medyada gördüğümüz aşırı zayıf kadınlara öykünmekten. Bu nedenle de kış ayları boyunca geçirdiğimiz bol kalorili öğünler ve hareketsiz saatlerin “getirisi”nden, yaza girerken bir an önce kurtulmaya bakıyoruz. Bu durumda kimileri çareyi, yine bu duruma düşmemizin bir bakıma zanlılarından biri olan medyada arıyor. Şimdilerde birçok gazetede yine “ünlü diyetler” ya da ünlülerin diyetleri yer almaya başladı. Sanki, bu “mucizevi” diyeti yazan sizi karşısına oturtmuş, fazla kilolarınız ol-

duğuna karar vermiş, sizi tepeden tırnağa muayene etmiş, sorununuzun nedenlerini tek tek saptamış ve sizin için en sağlıklı olan diyet programını nendense gazete aracılığıyla size sunmak istemiş! Uzmanlar, konu diyet olunca özellikle bir noktanın altını çizmekte yarar var diyorlar: Herkese uygun bir diyet yok!

Hayatında bir kez olsun diyet yapmış olan herkes bilir ki, önceleri hızla verilen kilolar, ilerleyen zamanlarda o kadar kolay verilmemeye başlanır, diyet bittiğinde kısa bir süre sonra yeniden vücudumuzdaki yerlerini alırlar. Kısa sürede etkili olan diyetlerin neredeyse tamamının beş yıl içinde yeni bir

diyeti gerektirdiği uzmanlarca dile getiriliyor. Aslına bakarsanız bu döngünün bir adı var: yo-yo etkisi. Buna göre, kişi kendisine psikolojik baskı yaparak yemekten bir süreliğine kısmen de olsa vazgeçiyor, daha sonra vücudun isyanıyla büyük bir iştahla yemeklere saldırıyor ve daha sonra suçluluk duygusuyla yeniden diyeteye başlıyor...

Zayıflamalı mıyım?

Belki de tüm serüven, bu sorunun doğru biçimde ya da doğru kişilere sorulmamasına bağlı. Kişinin kendisini şişman hissetmesi, çoğu zaman dış etmenlere bağlıdır. Ailesi, arkadaşları

hatta televizyonda, dergilerde gördüğü modeller, kişinin kendisini nasıl gördüğü konusunda çok etkili olabiliyor. Özellikle gençler, ailelerinden ve çevrelerindeki insanlardan kilo vermeleri gerektiği yönünde baskı görüyorlarsa, hiç de sağlıklı olmayan birtakım “çare”lere yönelebiliyorlar. Son yılların modası sıfır beden olma hevesi, neyse ki çabuk terk edildi. Ama, bu heves uğruna onlarca genç kız yaşamını kaybettikten sonra. Bu tür aşırı zayıflama takıntısı, özellikle geçlerin birtakım zayıflama ilaçlarını bilinçsizce kullanmalarına ve hatta çok ciddi yeme bozukluklarına yakalanmalarına yol açabiliyor. Bu nedenle, öncelikle “şişman kime denir?” sorusunun yanıtını verelim. Dr. Muzaffer Kuşhan’a göre, birinin şişman olup olmadığını anlayabilmek için vücut ağırlığının kg cinsinden değerinin, boyunun m cinsinden karesine bölünmesiyle elde edilen vücut kütle indeksine bakmak gerekiyor. Bu sayı kadınlarda 19 - 24, erkeklerde 20 - 25’se kişinin kilosunun normal olduğu söylenebilir. 25 - 30 fazla kilolu, 30 - 40 şişman, 40’tan sonrasıysa aşırı şişman olarak kabul ediliyor. Buna bir de iç yağlanmayı ölçen başka bir yöntem daha ekleniyor. Buna göre, kadınlarda bel çevresi 88 cm’yi, erkeklerdeyse 102 cm’yi geçerse, iç organlarda fazla yağlanma riski olabilir (Bilim ve Teknik, Ağustos 2002, s: 78).

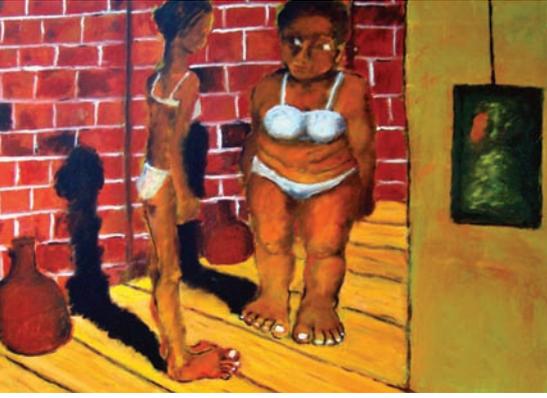
Eğer bu ölçümlere göre şişman olduğunuzu düşünüyorsanız, en sağlıklı biçimde kilo verebilmek için mutlaka bir uzmana görünmeniz gerekiyor. Elbette daha önce bir arkadaşınızın dediği ve “inanılmaz” bir sonuç aldığı ya da hergün televizyonda görüp de hayranlık duyduğunuz bir sanatçının uyguladığı bir diyeti de uygulayabilirsiniz. Kim bilir belki de gerçekten yararını da görürsünüz? Peki ya hiçbir yararını göremezseniz, hatta durup dururken bambaşka rahatsızlıklarınız ortaya çıkarsa? Bu nedenle sağlıklı bir biçimde zayıflamak isteyen birinin bir uzman denetiminde bu işe başlaması gerekiyor. Bunun en önemli nedeni, öncelikle fazla kilolu olmanızın nedenlerinin saptanmasının gerekli olması. Belki de sizde var olan bir hastalık ya da bozukluk kilo almanıza yol açıyordur. Bununla birlikte, zayıflarken tedavi edilmesi gereken bir hastalığınız da olabilir.



Uzmanlar, sağlıklı kilo vermek ve verdiklerimizi uzun dönemde geri almak istemiyorsak yapmamız gerekenin sağlıklı bir beslenme alışkanlığı kazanmamız gerektiği olduğunu söylüyorlar. Bunun için ne yazık ki, kısa yollar ya da arka kapılar da yok. Kimileri için zayıflama hapları bir süreliğine böyle bir yanılısaya yaratabilir; ama bu rüya da kısa sürüyor. Üstelik bu tür ilaçların etkileri de cabası. Amerikan Gıda ve İlaç İdaresi’nden Lori Love, her şeyden önce kendimize gerçekçi hedefler koyarak işe başlamamız gerektiğini söylüyor. Amaca güvenli biçimde erişebilmek için haftada 500 g - 1 kg arasında kilo vermek en sağlıklısı. Bunu gerçekleştirmek içinse, günlük olarak aldığımızdan 300 - 500 kalori daha azını almak gerekiyor (kadınlar ve hareketli olmayan erkekler günde ortalama 2000 kalori, hareketli kadınlar ve erkeklerse 2500 kalori alıyor). Bu gerçekçi hedefi belirledikten sonra, bir uzmanla birlikte vücudumuza en uygun diyet programını çıkarmamız en doğrusu. Ama, elbette kendi kendimize de uygulayabileceğimiz birtakım ufak tefek şeyler var. Her şeyden önemlisi, kilo vermenin anahtarının aldığımız kaloriden daha fazlasını harcamak olduğunu kabullenmek gerekiyor. Bu da ancak, hareket etmekle olası. Ancak, bunu gerçekleştirirken “ne kadar az yersem o kadar fazla harcamayı başarıyorum” gibi yanlış bir düşünceye kapılmak gerekiyor. Bu, hem vücudumuzun tüm işlevlerini sağlıklı bir biçimde sürdürmesini engeller hem de vücut bir süre sonra az yemeye uyum sağlar ve yediklerinizle idare etmenin bir yolunu

bulur. Bu nedenle, diyet yaparken kesinlikle vücudumuz için “olmazsa olmaz” kimi şeyleri birtakım gıdalardan almamız şart. İlk grupta ekmek, tahıl, makarna, pirinç; ikinci grupta sebzeler; üçüncü grupta meyveler; dördüncü grupta süt, yoğurt, peynir ve beşinci grupta da kırmızı et, tavuk/hindi eti, balık, yumurta ve fındık ya da ceviz gibi kabuklu yemişler bulunuyor. Hatta yağ ve tatlılar da bir başka grup olarak değerlendiriliyor, ama özellikle bunların tüketimine çok dikkat etmek gerekiyor. Görüldüğü gibi, bir diyet normalde yediğimiz hemen her şey bulunmalı. Ancak, bunların hangisinden ne kadar yemek gerektiğine karar vermek bir uzmanlık işi. Bu da, ancak kişiye özel olarak kararlaştırılabilecek bir şey. Zayıflamak isteyen kişinin yaşına, cinsiyetine ve kilosuna göre bir diyet programı uygulamak gerekiyor. Ayrıca, bu programlarda önerilen günlük kalorilerin sağlıklı bir bileşimi olmalı, kesinlikle yeterince vitamin, mineral ve posalı içermeli. Sağlıklı beslenen birinin günlük kalorisinin % 55 - 60’ını karbonhidratlar, % 25 - 30’unu yağlar ve % 13 - 20’sini de proteinler oluşturmalı. Kişinin sağlık durumuna göre, hangi yağ ya da karbonhidratları alması gerektiği değişebilir elbette.

Ancak, düzenli egzersiz yapmadan olmaz diyor uzmanlar. Aldığımızdan daha fazla kalori harcamamızın en sağlıklı yollarından biri hareket etmek. Bununla birlikte, vücuttaki yağ dağılımı sağlık konusunda da riskleri artırabiliyor. Örneğin, karın bölgesindeki fazla yağlar (kalça ve bacakların üst bölgelerine oranla) yüksek tansiyon, diyabet,



Zayıflama düşüncesi, kimi zaman öyle büyük bir takıntı haline alır ki, kişi ne kadar zayıflarsa zayıflasın kendisini hep şişman hisseder. Bunun sonunda çok ciddi yeme bozuklukları görülebilir.

erken yaşta kalp hastalıkları ve bazı tip kanserlerin görülme olasılığını artırabiliyor. Bu nedenle egzersiz çok önemli.

Ancak, egzersiz yapmaktan anlamamız gereken, yorgunluktan baygın düşene değin spor yapmak olmamalı. Örneğin, her gün yarım saat tempolu bir biçimde yürüyüş yapmak, varsa bahçenizin işleriyle uğraşmak, bisiklete binmek, dans etmek ya da sizi fazla zorlamayacak kimi egzersizleri yapmak, aldığınız günlük kaloriden fazlasını yakmak için yeterli olur.

Neden Zayıflayamıyorum?

Diyelim ki, hiçbir başka rahatsızlığınız ya da hastalığınız yok, sürekli de diyet yapıyorsunuz ama yine de bir türlü istediğiniz kiloya inemiyor ya da inmeniz bile o kiloda kalamıyorsunuz. Bu

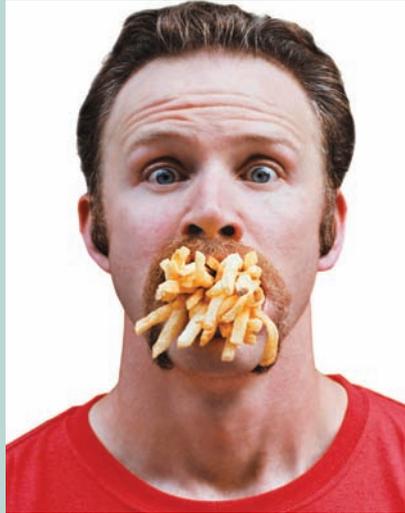
durum sizi çıldırtıyor değil mi? Vücut, yaşamsal işlevlerini yerine getirmek ve günlük yaşamımızda gerekli hareketleri yapabilmek için enerjiye gereksinim duyar. Bu enerji de besinlerle sağlanır. Ancak, vücut kendisi için gerekli olan kaloriden fazlasını aldığı anda, diğer bir deyişle gerekenden fazla yediğimizde, içimizden bir ses bize “daha az ye!” diye seslenmeye başlar. Gerçekte az yemek, metabolizmanın çalışmasını etkiler. Gereksinim duyulan kaloriden daha az alındığında, vücut daha yavaş çalışmaya başlar. Zamanla vücut, daha önceleri gereksinim duyduğundan daha az kaloriyle idare etmeye başlar. Bu nedenle, diyetlerin başında hızla kilo verilirken bir süre sonra kilo verme hızı düşer. Diyet bitip beslenme normale döndüğünde ise, vücut az yakmaya ko-

Yemek Hiç de Kolay Değil!

Birkaç yıl önce sinemalarda bir film gösterilmişti: Şişir Beni (Supersize me)! Film, “fast food” tarzı denen, bol enerji veren ve çok yağlı hazır gıdalarla beslenen birinin başına gelenleri konu alıyordu. Birçoğumuz filmdeki kahramanın başına gelenlere inandık ve bir süre cips ya da hamburger yerken, kolalı içecekler içerken rahatsız olduk. Bununla birlikte, bu rahatsızlık yerini bu tür gıdaları tüketememenin yarattığı rahatsızlığa bıraktı ve kendimizi yine abur cubur dünyasının sınırsız tarlalarında özgürce karnımızı ve gözümüzü doyururken bulduk.

Geçen yıl, bu filmde etkilenen bir bilim insanı, filmde gösterilen “akibet”in bilimsel açıdan geçerliliği olup olmadığını sınamak için bir araştırma başlatmış. İsveç’teki Linköping Üniversitesi’nden Fredrik Nyström bu çalışmada, herkesin filmdeki kahraman kadar kilo almaya ve bu nedenle birtakım sağlık sorunları yaşamaya aynı derecede açık olmadığını göstermek istemiş. Nyström’a göre, kimileri obeziteye (aşırı şişmanlık) yakalanma konusunda diğerlerine oranla daha yatkınlar. Bu çalışmada gönüllülere gereksinim duyan Nyström, ders verdiği sınıfta “Yiyebileceğiniz kadar yiyin!” konulu bir çalışmada kendisine deneklik edecek birilerini aradığını söylemiş. Ancak, Nyström’ün 12 erkek ve 6 kız öğrenciden oluşan deneklerden bir istediği olmuş. İstedikleri kadar yiyebilecek ancak, hiç egzersiz yapmayacaklardı. Deneklerin en fazla haftada 1 saat yalnızca üst bedenlerini çalıştırmalarına izin çıkmış. Nyström ilk olarak deneklerin normal günlük aldıkları kalorileri hesaplamış, daha sonra bunu iki katına çıkarmalarını yani, bir bakıma iki misli abur cubur yemelerini istemiş. Deneklerin filmdeki gibi, yalnızca belli bir hamburgerci de satılan hamburger ve benzeri ürünleri değil, diğer çok yağlı yiyecek ve abur cuburları da yemeleri serbestmiş.

Şunu hemen belirtelim; Nyström tüm denek-



leri hem deneye başlamadan önce hem deney süresince haftada bir kez sağlık kontrolünden geçirmiş. Yaptıkları diyetin deneklerin fizyolojilerini, metabolizmalarını ve düşünsel sağlıklarını nasıl etkilediği sürekli olarak gözlenmiş. Yani, deneklerin sağlıkları tümüyle kontrol altına alındığı gibi, bu tür bir beslenmenin vücutta meydana getirdiği değişiklikler de gözlenebilmiş.

Deneklerin birçoğu her gün kendilerinden istenen kaloride yemenin çok zor olduğunu görüp şaşırılmışlar. Bunu becerebilmek için birçok denek kendince kolaylıklar geliştirmiş. Örneğin, biri her yemeğe krema eklerken, bir başkası eskik kaloriyi zeytinyağı içerek tamamlamaya çalışmış. Ancak, deneklerin en çok yakındıkları şey çok yemek değil, hareketsizlik ve egzersiz yapamamak olmuş. Bir başka şaşırıcı şikâyet de sürekli kendilerini tok hissetmeleriyle ilgiliymiş.

Nyström, yaptığı testler sayesinde birçok veri toplamış. Aslına bakılırsa, en büyük giz elbette kilo almakla ilgili. Neden aynı miktarda yie-

cek tükettikleri halde bazı insanlar diğerlerinden daha fazla kilo alıyorlar? Nyström’ün yaptığı çalışmadan çıkan sonuç, bunun nedeninin metabolizma farklılıkları olduğu. Bazılarımız kalorilerle başa çıkmakta diğerlerinden daha becerikli. Nyström, deneklerinin birçoğunun böyle bir metabolizmaya sahip olduklarını düşünüyor. Filmdeki adam 30 gün sonra 11,1 kg (vücut ağırlığı % 13 artmış) alırken deneklerden Adde Karimi yalnızca 4,6 kg almış. Ayrıca film kahramanımızın kolesterol miktarı hızla yükselmiş ve karaciğerinde ciddi sorunlar ortaya çıkmış. Oysa, Karimi’nin kolesterolü deneye başlamadan önceki düzeyinin altına inmiş ve aldığı kiloların yarısı da kasmış.

Fazla gıdayı yağa dönüştürebilme, atalarımızın açlık ve kıtlıkla başa çıkmak için geliştirdikleri evrimsel bir beceri. Ne var ki, yiyecek bulma konusunda istikrarlılık artık insan metabolizmasının evriminde o kadar büyük etkiye sahip değil. Soğuk bölgelerde yaşayanlarsa, vücut sıcaklıklarını koruyabilmek için fazla kaloriyi ısı olarak yakıyorlar. Nyström, bu tür insanların metabolizmalarının günümüz “şişman dünyası”yla başa çıkmada diğerlerinin önünde olduklarını düşünüyor. Bu tür metabolizmalar üzerinde yapılacak araştırmaların da, obeziteyle mücadelede çok değerli ipuçları sağlayacağını söylüyor.

Aslına bakarsak, bu konuda yapılan başka çalışmalar da var ve bunlara göre ne yediğiniz değil, ne kadar yediğiniz kilo almanızda çok daha etkin. Örneğin, 2005’te bir başka belgesel film yapımcısı 30 gün boyunca Şişir Beni filmindeki hamburgerciye üç öğün yemek yemiş. Ancak, günde yalnızca 2000 kaloriyle sınırlı tutmuş yediklerini ve 30 günde 16 kg vermiş. Aynı yerde yemek yiyen bir başkası, günlük 2500 kalori sınırlamasıyla 90 günde 6 kg vermeyi başarmış. Bu tür örnekleri çoğaltmak olası ancak, bu davranış biçimleri elbette hiç sağlıklı değil!

şullandığından yakabildiğinden daha fazla kalori almış olur. Sonuçta da bu kaloriler yakılamaz, depolanır ve verilen kilolar geri alınır.

Uzmanlara göre, kilo almak beyinde başlıyor. Beyindeki hipotalamus adlı bölgenin besin alımından sorumlu olduğu söyleniyor. Bu bölgede salınan nöropeptid Y adlı bir kimyasal iletici besin alımını uyardırma baş rolü oynuyor. Bu arada aynı bölgede salgılanan melanokortinlerse (MSH - melanosit ektinleştirici hormon) besin alımını engelliyor. Bunlarla birlikte, yağ hücrelerince kana salınan leptin hormonu da bu bilimcede kilit rol üstlenenlerden. Leptinin, nöropeptid Y ve MSH oranlarını değiştirerek besin alımını denetlediği düşünülüyor. Leptin, glukoz ya da insulin gibi kandaki şeker oranını düzenleyen hormonlar, organizmanın besin durumu konusunda hipotalamusu bilgilendiriyorlar. Aslında, bu besin alımı denetiminin birçok başka şeyi de kapsayan çok yönlü bir davranış biçimi olduğu söyleniyor. Stres unsurlarının yanı sıra, bilişsel ve duygusal sinir iletim yollarının da yeme eğilimi üzerinde etkisi olduğu düşünülüyor. Bu da, kilo düzenleme konusunda birçok unsurun iç içe geçtiğini gösteriyor. Bu nedenle, diyet programı izlenirken kalori alımı, yani yeme oranı düşürülse de, duygularımız işin ucunu bırakmayabilir. Arada bir bastırma karşı konulamaz dondurma ya da çikolata yeme istediğinin nedeni, yeme davranışı üzerinde baskı kuran ve yiyecekleri çekici kılan zihinsel baskı. Kimi zaman diyetle sapmalara neden olansa, ufak çaplı duygusal şok-



Hepimiz birbirimizden farklıyız; hiçbirimizin vücut yapısı aynı değil. Bu nedenle, aynı şekilde beslensek bile vücutlarımızın göstereceği tepkiler farklı olur. Ancak, tüketim toplumunun cilvelerinden biri de hepimizi aynı kalıba sokmaya çalışmak. Özellikle son yıllarda yaşanan sıfır beden tartışmaları, bu dayatmanın vardığı en uç noktadır.

lar ya da yorgunluk.

Anlaşılan o ki, bu çok bileşenli yolda beslenme alışkanlığı hem duygusal hem de davranışsal olarak kişiliğimizi oluşturan unsurlardan biri. Bu durumda, normal beslenme gereksinimini reddetmek, hem davranışlarımızı hem de duygularımızı etkileyebilir. Artık, gereksinimlerimize ya da damak zevkimize göre değil, bizim için "ideal" olduğunu düşündüğümüz vücut ölçülerine kavuşmak için yemeye başlayabiliriz. Bir de üstüne, yaptığımız diyet yeterince etkili sonuç vermezse, hoşnutsuzluğumuz iyice artar. Bu da, kötü bir kısır döngüye girmemize ve düzensiz olarak kilo almamıza yol açabilir.

Denediğimiz diyetler o ya da bu nedenle işe yaramayınca da, yeni diyetlere dört elle sarılırız bir umut. Ancak, uzmanlar diyetlerin temelde birbirlerinden pek de farklı olmadığını söylüyorlar. Örneğin, bilinen en ünlü diyetlerden biri olan Montignac diyetinde yağlar, şeker ve nişasta oranı yüksek besinler ya da hayvansal proteinlerle, feköllü besinler birlikte alınmalıdır. Bu diyetin "mucizevi" yanı, etkisinin kısa sürede görülebiliyor olması. Ancak, karbonhidrat yoksunluğu önemli bir yorgunluk kaynağı. Uzun dönemde vücut, gereksinim duyduğu enerjiyi alabilmek için kaslardan yemeye başlıyor, lipid içeren maddelerin damarlarda birikmesi riski doğabiliyor. Bir diğer ün-

lü diyetse, Atkins diyeti. Protein ve yağ yemenin serbest olduğu bu diyetle karaciğer, fazla yağ yüzünden zararlı olabilecek miktarda keton cisimleri üretebiliyor. Keton cisimlerin fazlalığı iştahı kesiyor, ancak karbonhidrat yoksunluğu organizmaya zarar verebiliyor. Meyve ve sebze yoksul olduğu için bu diyet vücutta lif, vitamin ve minerallerin azalmasına yol açabiliyor. Yağ açısından zengin olduğu için, kandaki kolesterolü yükseltebiliyor. Görüldüğü gibi, bu tür herkese "reçete" olarak önerilen diyetlerin birçok zararlı yan etkisi olabiliyor. Ancak, bunların yanı sıra hepsinin ortak özelliği, normal beslenme düzenine dönüşle birlikte hızla kilo almaya yol açmaları.

Bütün bunlardan anlaşılıyor ki, atılacağımız serüvende öncelikle kendimizi nasıl gördüğümüz en önemli nokta. Eğer, gerçekten vücudumuzdan hoşnut değilsek ve çareyi beslenme düzenimizi değiştirmekte görüyorsak, kesinlikle bir uzmana gidip kendimiz için en uygun ve sağlıklı olan diyet programını uygulamalıyız. Elbette, diyetle birlikte uzmanın önerdiği egzersiz programına da sadık kalmak gerekiyor.

Elif Yılmaz

Kaynaklar:

Douglas K., "Supersize this!" New Scientist, 27 Ocak 2007
<http://www.fda.gov/fdac/reprints/weight.html>
<http://www.freeweightloss.com/article21.html>