



SAĞLIKLI KİLO KONTROLÜNDE

PEDOMETRE (ADIMSAYAR)

KULLANIM KURALLARI

Obezite ve Fiziksel Aktivite

Obezite tedavisi, bireyin kararlılığı ve etkin olarak katılımını gerektiren, tedavisi zorunlu, uzun ve süreklilik isteyen bir süreçtir.

Obezite tedavisinde amaç, gerçekçi bir vücut ağırlık kaybı hedeflenerek, obeziteye ilişkin morbidite ve mortalite risklerini azaltmak, bireye yeterli ve dengeli beslenme alışkanlığı kazandırmak ve yaşam kalitesini yükseltmektir.

Düzenli fiziksel aktivite, sadece enerji dengesinin düzenlenmesinde değil, obezite ile gelişen sağlık risklerinin ve bu risklere bağlı ölüm hızının azaltılmasında da önemli bir role sahiptir. Egzersiz tedavisi ile bireylerin tıbbi beslenme tedavisini destekleyici nitelikte zayıflamaları ve tekrar ağırlık kazanımlarının önlenmesi sağlanmaktadır.

Obezite tedavisinde vücut ağırlığının 6 aylık dönemde %10 azalması, obezitenin yol açtığı sağlık sorunlarının önlenmesinde önemli yarar sağlamaktadır.

Obeziteyi belirlemek için Dünya Sağlık Örgütü'nün obezite sınıflandırması kullanılmakta ve genellikle Beden Kitle İndeksi (BKİ) esas alınmaktadır. BKİ, bireyin vücut ağırlığının(kg), boy uzunluğunun(m) karesine ($BKİ=kg/m^2$) bölünmesiyle elde edilen bir

değerdir. BKİ'ye göre yetişkinlerde obezite sınıflandırması aşağıda verilmiştir.

Sınıflandırma	BKİ (kg/m ²)
Fazla Kilolu (Preobez)	25- 29.9
1. Derece Şişman	30-34.9
2. Derece Şişman	35-39.9
3. Derece Şişman	40 ve üzeri

Obezitenin Neden Olduğu Sağlık Sorunları:

- İnsülin direnci - Hiperinsülinemi
- Tip 2 Diyabet
- Hipertansiyon
- Koroner arter hastalığı
- Hiperlipidemi - Hipertrigliseridemi
- Metabolik sendrom
- Safra kesesi hastalıkları
- Bazı kanser türleri (kadınlarda safra kesesi, endometriyum, yumurtalık ve meme kanserleri, erkeklerde ise kolon ve prostat kanserleri)
- Osteoartrit
- Felç
- Uyku apnesi

- Karaciğer yağlanması
- Astım
- Solunum zorluğu
- Gebelik komplikasyonları
- Menstruasyon düzensizlikleri
- Aşırı kıllanma
- Ameliyat öncesi ve sonrası komplikasyon riskinin artması
- Ruhsal sorunlar: Anoreksiya nervroza (yemek yememe), Bulimia nervroza (kusarak yediği besinlerden yararlanmama), Binge eating (tıkanırcasına yeme), gece yeme sendromu veya bir şeyi daha fazla yiyerek psikolojik doyum sağlamaya çalışma
- Toplumsal uyumsuzluklar

Tüm dünyada olduğu gibi ülkemizde de obezite görülme sıklığı giderek artmaktadır. Bakanlığımızca yapılan Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması (2010) raporuna göre obezite sıklığı 19 yaş ve üzerinde genel toplamda %30.3, erkeklerde %20.5 kadınlarda %41 olarak bulunmuştur. Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırması'nda ise obezite (şişmanlık) 20 yaş üzeri kadınlarda %34, erkeklerde %17,9 toplamda ise %26,4 olarak bulunmuştur. Her hafta 150 dakikalık orta şiddetli fiziksel aktivitenin iskemik kalp hastalığı riskini yaklaşık %30, diyabet riskini %27, göğüs ve kolon kanseri riskini %21-25 azalttığını göstermiştir. Ayaktan tedavi gören yetişkin hastalar arasında adım ölçer

kullanımı ve sağlık çıktılarının değerlendirildiği bir çalışmada pedometre (adım ölçer) kullanımının fiziksel aktiviteyi artırdığı ve bunun sonucunda vücut kitle indeksini azalttığı (şişmanlık) ve kan basıncını düşürdüğü gösterilmiştir. Kitleli yapılan medya kampanyaları ile bu etkinin artırıldığı belirtilmektedir.

Bu nedenle obezitenin teşhisi ve tedavisi çalışmaları kapsamında sağlıklı kilo kontrolü için pedometre (adım ölçer) kullanılacaktır.

Pedometre (adımsayar), gün içinde kaç adım atıldığını, buradan kaç km. yol yüründüğünü ve kaç kalorilik enerji harcadığını yaklaşık olarak gösteren bir cihazdır. Her yaş, cinsiyet ve sağlık grubundan yetişkinler için sıklıkla önerilen günlük adım sayısı 10.000' dir. Adımsayarlar bireyin fiziksel aktiviteye teşvik edilmesi ve izleminin yapılabilmesi için kullanılabilecek bir cihazdır.

Fiziksel Aktivite

İskelet kaslarının kasılmasını gerektiren, dinlenme düzeyinin üzerinde enerji harcanmasını sağlayan her türlü bedensel hareketlerdir. Yürümek, koşmak, bisiklete binmek, bahçe işleri, ev işleri, dans, merdiven çıkma, oyun oynama fiziksel aktivite örnekleridir.

Fiziksel aktivite tipleri:

1. Aerobik aktiviteler: Kol ve bacaklar gibi geniş kas gruplarını içeren düzenli, ritmik ve uzun süreli yapılan aktivitelerdir. Dayanıklılık

aktivitesi olarak da bilinmektedir. Koşma, yürüme, yüzme, bisiklete binme gibi.

2. Kuvvet aktiviteleri: Kas kuvveti ve gücünü artırmaya yönelik, vücut ağırlığı veya herhangi bir ağırlık veya direnç makineleri kullanılarak yapılan hareketlerdir. Tırmanma, merdiven çıkma, bahçe işleri, sınav, mekik veya ağırlık kaldırma gibi.

3. Germe aktiviteleri: Eklemlerin hareket genişliğini artıran, esnekliği artıran aktivitelerdir. Başın yanlara çevrilmesi, bacaklar gerginken ellerin yere değdirilmesi gibi.

Şiddetine göre aerobik aktivite çeşitleri:

Oturduğumuz durumu 0 ve en zorlandığımız durumu 10 kabul edersek normalin üzerinde olan ve şiddetin 10 üzerinden 5 veya 6 ya karşılık geldiği aktiviteler orta şiddetli aerobik aktivitelerdir. Şiddetli aerobik aktivitelerde ise kalp atım sayımız daha da artar, soluk alıp vermek daha da zorlaşır. Şiddetli aerobik aktiviteler 10 üzerinden 7 veya 8 şiddetine karşılık gelen aktivitelerdir.

Hafif: Nefes almanın ve kalp atım sayısının dinlenme değerinin biraz üzerinde olduğu düşük efor gerektiren günlük aktivitelerdir. Yavaş yürüyüş, ev işleri vb.

Orta: Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden daha fazla olduğu, kasların zorlanmaya başladığı, orta dereceli efor gerektiren aktivitelerdir. Bu aktivitelerin düzeyini kişinin yanındaki ile konuşabildiği ancak şarkı söyleyemediği bir şiddet olarak tanımlayabiliriz. Hızlı yürümek, düşük tempolu koşular, ip atlamak, yüzmek, masa tenisi, tekvando, judo, dans etmek, yavaş tempoda bisiklet sürmek vb.

Yüksek: Nefes almanın ve kalp atım sayısının normalden çok daha fazla olduğu veya kasların daha fazla zorlandığı güçlü efor gerektiren aktivitelerdir. Bu aktiviteler sırasında kişiler nefes kesilmeden birkaç kelimeden fazlasını konuşamaz. Tempolu koşu, basketbol, futbol, voleybol, hentbol ve tenis oynamak, step-aerobik derslerine katılmak, tempolu dans etmek vb.

Nasıl kullanalım?

Pedometre, taşıma kolaylığı sağlayacak esnek bel klipsine ve / veya uzunluğu boyuna asmaya müsait olan boyun ipine sahip olabilir. Pedometre dikey olarak yerleştirilmelidir.

Önce başlangıç düzeyi olan ortalama günlük adım sayısını bulmak için pedometre haftanın 7 günü takılmalı ve ortalama günlük adım sayı bulunmalıdır.

. Günün sonunda evde istirahata geçildiğinde pedometrede yazılı adım sayısı günlük adım sayısı olarak bir çizelgeye yazılmalıdır. Haftanın her günü için adım sayısı çizelgeye kaydedilir. Çizelge, tarih ve o tarihte atılan adım sayısından oluşturulur. (Örn: Tarih: 10.08.2013 – Adım Sayısı: 12.000)

- Ortalama başlangıç seviyesinin % 10 adım fazlasını ekleyerek bir kişisel günlük adım sayısı hedefi belirlenebilir. Örneğin; başlangıç düzeyi günlük 5.000 adım ise kişisel hedef 5.000 adım + 500 adım= 5.500 adım olabilir.

- Gelecek iki haftanın hedefi 5.500 adım olacaktır. İki haftada haftanın çoğu gününde bu hedefe ulaşıldıysa bir %10 (500 adım) daha eklenerek ilerleme sağlanır. 10.000 adım son hedef olabilir.

Pedometreler, fiziksel aktivite monitorizasyonu için kullanılan cihazlar olmasına rağmen fiziksel aktivite şiddetini göstermede yetersiz kalmaktadır. Daha çok motivasyon amaçlı olarak kullanılmakla birlikte, bireyin 30 dakikada en az 3.000 adım atması önerilmektedir. Kuşkusuz bu öneriler kişinin fiziksel kondisyon düzeyi ile yakından ilgilidir. Kondisyonu yüksek olan bir kişide 30 dakikada 3.000 adım atmak orta şiddette bir aktiviteye karşılık gelebilecekken kondisyonu düşük olan bir kişide bu tempo yüksek şiddet hatta yapılamayacak ölçüde yüksek bir şiddet olabilir. Bu nedenle yukarıda verilen ve kişinin oturduğu durumu 0 ve en zorlandığı durumu 10 kabul edildiğinde 5 veya 6'ya karşılık

gelen yürüyüş temposu orta şiddetli, 7 veya 8 şiddetine karşılık gelenler ise şiddetli aerobik aktivitelerdir.

Bir diğer önemli nokta da günde 10.000 adım atılmasıdır. Bu sağlıklı vücut ağırlığını korumak ve / veya vücut ağırlığının kontrolünde önemlidir. Söz konusu 10.000 adımın belirli bir miktarını orta veya yüksek şiddetli bir tempoda yapabilir geri kalanını ise gün içerisinde aktif olarak atılan adımlarla tamamlanabilir. Örneğin günde en az 30 dakika orta şiddetli aktiviteyi yerine getirmek için 30 dakika orta şiddette yürünebilir. Bu süre eğer 3.000 adıma karşılık geliyorsa, geri kalan 7.000 adım diğer aktivitelerle sağlanabilir.

10.000 adım genel olarak önerilen ve kulağımızda kalması kolay bir rakamdır. Bu miktarın artırılması kişinin fiziksel olarak daha fazla aktif olduğu anlamına gelecektir.



Önerilebilecek Örnek Yürüyüş Programı

Örnek Yürüyüş Programı
(Bu örnek bir tablodur. Kişinin başlangıç düzeyi ve aktivite seviyesine göre değişebilir).

	Isınma	Tempolu yürüyüş	Soğuma	Toplam zaman
1.Hafta	Yavaş yürüyüş 5 dakika	Hareketli yürüyüş 5 dakika	Yavaş yürüyüş 5 dakika	15 dakika
2.Hafta	Yavaş yürüyüş 5 dakika	Hareketli yürüyüş 8 dakika	Yavaş yürüyüş 5 dakika	18 dakika
3.Hafta	Yavaş yürüyüş 5 dakika	Hareketli yürüyüş 11 dakika	Yavaş yürüyüş 5 dakika	21 dakika
4.Hafta	Yavaş yürüyüş 5 dakika	Hareketli yürüyüş 14 dakika	Yavaş yürüyüş 5 dakika	24 dakika
5.Hafta	Yavaş yürüyüş 5 dakika	Hareketli yürüyüş 17 dakika	Yavaş yürüyüş 5 dakika	27 dakika
6.Hafta	Yavaş yürüyüş 5 dakika	Hareketli yürüyüş 20 dakika	Yavaş yürüyüş 5 dakika	30 dakika

7.Hafta	Yavaş yürüyüş	Hareketli yürüyüş	Yavaş yürüyüş	33 dakika
	5 dakika	23 dakika	5 dakika	
8.Hafta	Yavaş yürüyüş	Hareketli yürüyüş	Yavaş yürüyüş	36 dakika
	5 dakika	26 dakika	5 dakika	
9.Hafta	Yavaş yürüyüş	Hareketli yürüyüş	Yavaş yürüyüş	40 dakika
	5 dakika	30 dakika	5 dakika	
10.Hafta	Yavaş yürüyüş	Hareketli yürüyüş	Yavaş yürüyüş	45 dakika
	5 dakika	35 dakika	5 dakika	
11. Hafta	Yavaş yürüyüş	Hareketli yürüyüş	Yavaş yürüyüş	50 dakika
	5 dakika	40 dakika	5 dakika	
12.Hafta	Yavaş yürüyüş	Hareketli yürüyüş	Yavaş yürüyüş	60 dakika
	5 dakika	50 dakika	5 dakika	

Birey egzersize başladıktan sonra göğüs ağrısı, baygınlık hissi, nefes darlığı gibi belirtilerin olması durumunda egzersizi sonlandırmalı ve hekimi ile görüşmelidir.