

Obeziteyle mücadele beyinde başlıyor

Obezite ile mücadelenin önce beyinde başladığını belirten Prof. Dr. Ayşegül Atmaca, "**Beslenme alışkanlıklarımızı değiştireceğimizi kendimize kabul ettirerek başlamamız gerekiyor**" dedi

ONDOKUZ Mayıs Üniversitesi (OMÜ) Tıp Fakültesi Öğretim Üyesi ve Türkiye Endokrinoloji ve Metabolizma Derneği Başkan Yardımcısı Prof. Dr. Ayşegül Atmaca, obezitenin artık çocukları tehdit ettiğini söyledi.

Atmaca, düşük kalorili diyet programlarıyla belli bir süre kilo verildiğini ancak diyet sonrası eski beslenme alışkanlıklarına döndüğü için verilen kiloların tekrar hızlıca geri alındığını aktardı. Prof. Dr. Atmaca, obeziteyle mücadelede ilk adımın beyinde başladığına vurgu yaptı.

HAFTADA EN AZ 150

DAKİKA EGZERSİZ ÖNEMLİ

Beslenme alışkanlıklarının değiştirilmesi kadar obeziteyle mücadelede hareketin de çok önemli olduğuna dikkati çeken Atmaca, "Haftada en az 150 dakika egzersiz önemli. Mesela asansör yerine merdiven kullanmak. Kısa mesafeleri arabayla gitmek yerine yürümek. Ço-

cukların hareketli oyunlara teşvik edilmesi" dedi.

SIK ARALIKLARLA DAHA AZ BESLENME

Prof. Dr. Atmaca, hızlı kilo vermenin sağlıklı olmadığını söyleyerek, "Kiloluyuz ama hızlıca kilo vermek istiyoruz. Bu değil. Belli bir hızda kilo verelim ve bunun idamesini sağlayalım" diye konuştu. Atmaca, kilo verirken uzun süre aç kalınmaması uyarısında bulunarak, şöyle konuştu; "Uzun süre aç kalmayıp daha sık aralarla daha az beslenmek. Karbonhidratlardan, şekerden çok daha tok tutucu protein türü ya da kompleks karbonhidrat dediğimiz emilimi daha kestirebilir karbonhidratları tercih etmemiz lazım." **AA**

