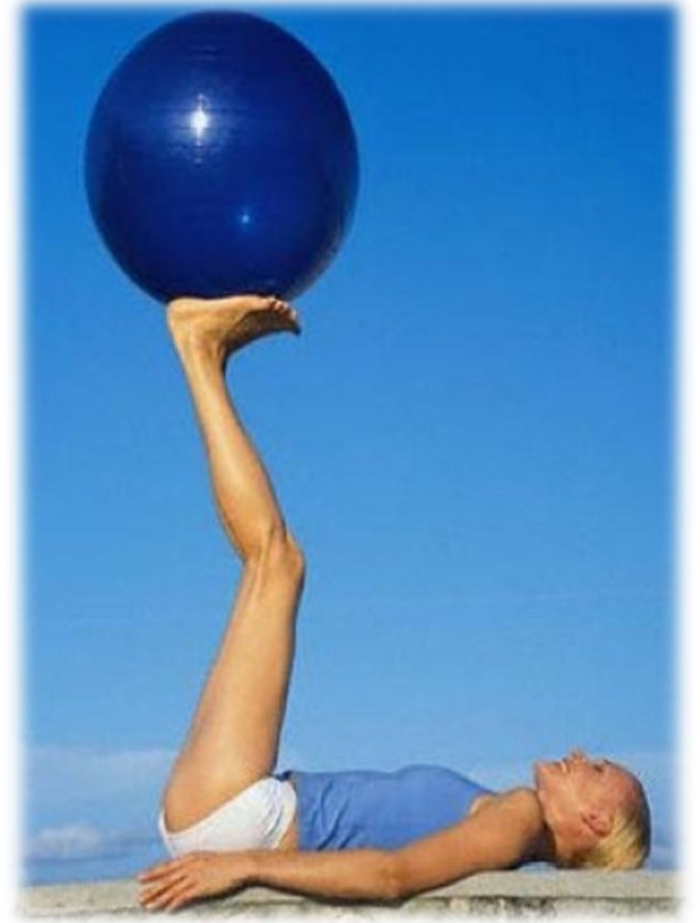


Amerikan Spor Hekimliđi Kolejinin (American Collage of Sport Medicine) önerisi tüm erişkinlerin her gün ortalama 30 dakika egzersiz yapmasıdır. Bu düzey bir aktivite günlük 840 kj (200 kcal) enerji tüketimi yaptırır. Obez hastaların bu aktiviteleri yavaş yavaş yapmaları önerilir. Burada doktorun görevi hastanın sedanter bir yaşam ile oldukça aktif bir yaşam tarzı arasında nerede bulunması gerektiğine yardımcı olmak ve bundan sonraki adım için ilerlemesini sağlamaktır.

- **Egzersiz reçetesi: enerji harcamasını  $\uparrow$  = yaralanma riskini de en düşük düzeyde tutmalıdır.**
- **Maksimum kilo verilmesi haftada 1 kg olmalıdır.**
- **Günlük kalori harcaması 300 kal.'den fazla olan bir egzersiz programı ayarlanmalı, bu program yürüyüşte olduğu gibi orta şiddette ve uzun süreli olmalıdır.**
- **Kilo kaybı için optimal bir program haftada 1000 ila 2000 kalorilik ayarlanmalıdır.**

**Egzersiz önerilerine rehberlik yapmak üzere orta yoğunlukta egzersiz örnekleri olarak şunlar verilebilir:** 45-60 dk voleybol, 45 dakika futbol, 35 dk hızlı tempo yürüyüş, ½ saat bisiklete binme, 20 dk yüzme, 15 dk ip atlama gibi sporlar veya 45-60 dk araba yıkama, 45-60 dk cam veya yer silme, 30-45 dakika bahçe işi, ½ saat yaprak tırmıklamak, 15 dakika kar temizlemek ve ya 15 dk merdiven çıkmak. Başlangıçta veya çok sedanter yaşam tarzı olanlarda çok hafif egzersizlerle başlanarak yoğunluk hasta uyumuna göre arttırılmalıdır.



# ORTA ŞİDDETLİ AKTİVİTELER

## 150 kalori yakmak için gerekli süreyi içeren aktiviteler

Günlük aktiviteler	Spor aktiviteleri	
45-60 dk bir arabayı yıkama ya da cilalama	45-60 dk voleybol oynama	<b>Daha az yorucu, daha fazla zaman alıcı</b>
45-60 dk pencereleri ya da yerleri yıkama	45-60 dk futbol topu ile oynama	
30-45 dk bahçe ile uğraşma	35dk da 1.5km yürüme	
30-40 dk tekerlekli sandalyeyi kullanma	30 dk basketbol şutu atma	
30 dk 2km bir tekeri itme	30 dk da 6km bisiklete binme	
30 dk da 2.5km yürüme	30 dk hızlı dans etme	
15 dk merdiven çıkma	30 dk için su içi egzersizleri	
	20 dk yüzme devreleri	
	15-20 dk basketbol oynama	
	15 dk da 5 km bisiklete binme	
	15 dk ip atlama	<b>Daha çok yorucu, daha az zaman alıcı</b>
	15 dk da 2 km koşma	

# **BASİT KURALLAR**

Obeziteden korunmada 5+2+1 kuralı uygulanmalıdır.

- **5 + 2 + 1 Kuralı;**
- 5 meyve & sebze
- 2 saatten az sedanter aktivite yapmamak
- 1 saat yapılandırılmış fiziksel aktivite
- **Her gün 10.000 adım**
- **Her gün fazladan 2000 adım 100 kalori yakar!**
- Çocuklar ve adolesanlara haftanın en az 60dk/gün orta şiddetli fiziksel aktiviteye katılım önerilmektedir.

## **Aileler ve toplum için adolesanlarda obezite ve inaktiviteyi azaltmak için gerekli 10 ipucu**

1. Evde fast-food ve şekerli içecekler kısıtlanmalıdır (Yemek yeme modifikasyonu).
2. TV, sinema ve video oyunları : Günde 2 saatin altına indirilmelidir.
3. Çocukların günlük ev işlerini yapmasına izin verilmelidir.
4. Güvenli olan ve mümkün olan her şartta yürüyüş tercih edilmelidir.
5. Okul beden eğitimi ve beslenme programları desteklenmelidir.
6. Okul spor oyunlarına çocuğun katılımı cesaretlendirilmeli ve desteklenmelidir.
7. Çocuklar ev ödevinden önce, okuldan sonra dışarıda aktif bir işe cesaretlendirilmelidir.
8. Şehir rekreasyonel olanaklarını araştırılmalıdır.
9. Fitness içerikli hediyeleri seçilmelidir (paten, ip atlama, bisiklet).
10. Tatil veya dışarıda aile ile birlikte plan yapılmalıdır.

# Sonuçlar

**Obeziteye yönelik şu noktaların göz önünde bulundurulması yararlı olacaktır:**

- Her vizitte boy uzunluğu, vücut ağırlığı kilo ve bel ölçümünün yapılması ve kaydedilmesi,
- Dosyalarda BMI için yer bulunması ve hastalarda VKT'nin izlenmesi,
- Obez ve fazla kiloluların diğer risk faktörleri açısından özellikle değerlendirilmesi,
- Obez ve kilolulara düzenli kan basıncı ölçümü, lipid ve açlık kan şekeri bakılması,
- Hastalara her vizitte obezitenin mortalite ve morbidite risklerinin anlatılması,
- Sağlıklı besleme konusunda önerilerde bulunulması,
- Normal kilodaki kişilere de obezite riskleri ve sağlıklı beslenme konusunda bilgilendirme yapılması,
- Kilo vermedeki başarı ya da başarısızlığın değerlendirilip, hastaya gerekli olan motivasyon ve desteğin sağlanması,
- Son olarak kilo verme işlemi tamamlandığında hastaya bu kilosunun sabit kalması konusunda önerilerde bulunup periyodik olarak boy kilo ölçümüne çağrılması.

# KAYNAKLAR

1. American College of Sports Medicine: [www.acsm.org](http://www.acsm.org)
2. The Society for Adolescent Health: [www.adolescenthealth.org](http://www.adolescenthealth.org)
3. Obesity Organisation: [www.obesity.org/subs/adolescence](http://www.obesity.org/subs/adolescence)
4. American Heart Association: <http://www.americanheart.org>