

# Koronavirüs Pandemisi Obezite Salgınını **KÖTÜLEŞTİRECEK Mİ?**



**Uzm. Dr. Sinan İbiş**  
Medikal Turizm Demeği  
Başkanı

COVID-19'a karşı gerçekleştirilen sosyal müdahaleler, obezite oluşumunu hızlandıran ve obeziteye bağlı hastalıkların gelişme riskini arttıran bir dizi psikobiyolojik mekanizmayı tetikleyebilir.

**Y**etersiz beslenme ölçeğinin diğer ucunda, obezite günümüzün en bariz şekilde görünen ancak en çok ihmal edilen halk sağlığı sorunlarından biridir. Paradoksal olarak yetersiz beslenmeyle birlikte var olan, artan bir küresel aşırı kilo ve obezite salgını "şişmanlık" hızla dünyanın birçok bölümünü ele geçiyor. Derhal önlem alınmazsa, milyonlarca insan bir dizi ciddi sağlık bozukluğundan muzdarip olacak.

Obezite, hemen hemen tüm yaş ve sosyoekonomik grupları etkileyen ve hem

gelişmiş hem de gelişmekte olan ülkelere bunalımla tehdit eden, ciddi sosyal ve psikolojik boyutları olan karmaşık bir durumdur. 1995 yılında, dünya çapında tahminen 200 milyon obez yetişkin ve aşırı kilolu olarak sınıflandırılan 5 yaş altı 18 milyon çocuk daha vardı. 2000 yılı itibarıyla obez yetişkinlerin sayısı 300 milyonun üzerine çıktı. Geleneksel kanının aksine, obezite salgını sanayileşmiş toplumlarla sınırlı değildir; gelişmekte olan ülkelerde 115 milyondan fazla insanın obezite ile ilgili sorunlardan muzdarip olduğu tahmin edilmektedir.

Genel olarak, erkeklerde fazla kilo olma oranları daha yüksek olsa da, kadınlar daha yüksek obezite oranlarına sahiptir. Her ikisi için de obezite; diyabet, kalp damar hastalıkları, hipertansiyon, felç ve belirli kanser türleri dahil diyetle ilgili bulaşıcı olmayan hastalıklar için ciddi büyük riskler oluşturmaktadır. Obezite artışının sağlıkla ilgili sonuçları, erken ölüm riskinin artmasından, genel yaşam kalitesini düşüren ciddi kronik durumlara kadar uzanmaktadır.

Kovid-19'un ani salgını ve küresel yayılımı, modern zamanların en derin toplumsal ve halk sağlığı sorunlarından birini temsil ediyor. Kovid-19'a karşı çıkmak için uygulanan toplumsal stratejilerin obezite salgını üzerinde uzun vadeli olumsuz etkilerinin olabileceği olasılığına dikkat çekmekte yarar var.

COVID-19 salgınıyla mücadele etmek için dünya çapında kullanılan önemli bir önlem, fiziksel mesafenin hızlı ve sıkı bir şekilde uygulanması olmuştur. Bu önlemi kolaylaştırmak için, hükümetler kamu ve özel sektörde kilitlenme gibi yaygın toplumsal müdahaleleri empoze ettiler. Amaçlanan sonuç milyonlarca kişiyi izole etmek ve böylece virüsün bulaşmasını engellemek iken, şirketlerin iflasına itilmesi ve işsizlik oranlarının hızla artması nedeniyle istenmeyen bir sonuç, ekonomik bir kriz olmuştur. Burada, empoze edilen izolasyon ve müteakip sosyoekonomik zorluk ve



COVID-19 salgınıyla mücadele etmek için dünya çapında kullanılan önemli bir önlem, fiziksel mesafenin hızlı ve sıkı bir şekilde uygulanması olmuştur.





psikososyal sağlığın bozulmasının kombinasyonunun metabolik sağlık üzerinde uzun süreli etkilere neden olabileceği tartışılmaz bir gerçek. Obez olmaya yatkın ortamlara sahip toplumlarda, bu etki obezite oranlarını ve obeziteye bağlı metabolik hastalıkların ortaya çıkması ile hastalıkların ilerlemesini kötüleştirebilir.

COVID-19'a karşı gerçekleştirilen sosyal müdahaleler, obezite oluşumunu hızlandıran ve obeziteye bağlı hastalıkların gelişme riskini artıran bir dizi psikobiyolojik mekanizmayı tetikleyebilir. Özellikle yaşanan kronik stresle yağların, vücudun değişik kesimlerde depolanmasına bağlı olarak Tip-2 diyabet, kalp damar hastalıkları, yüksek tansiyon ve beyinin damar hastalıkları gibi yaşamı tehdit eden hastalıkların görülmesi kaçınılmaz hale gelebilir.

### Artan sosyoekonomik zorluklar...

Birçok ülkede, Kovid-19 ile mücadele için gerekli müdahaleler ciddi bir sosyoekonomik krize neden oldu. Liberal piyasa ekonomisine sahip ve dayanışmaya dayalı refah programlarının bulunmadığı ülkelerde, sosyoekonomik zorluklar genellikle toplumdaki en fakir insanlar için koşulları kötüleştirir ve böylece, geçmişte yaşanmış birçok mali krizin ardından görüldüğü gibi, sosyoekonomik eşitsizliği ve nüfus segmentlerinin kutuplaşmasını şiddetlendirir.

Sosyoekonomik durum ile obezite riski arasındaki iyi tanımlanmış ilişki göz önüne alındığında, COVID-19'a yönelik politik müdahalelerin yol açtığı genişleyen toplumsal eşitsizlik, daha düşük sosyoekonomik statüye sahip gruplarda obezite oluşumunda

ve metabolik hastalıklarda artışa dönüşebilir. Bu artışın bir açıklaması çok işlenmiş enerji zengini, lezzetli, ucuz ve kolaylıkla temin gıdaların bolluğu enerjik ihtiyaçların ötesinde kalori alımına teşvik etmesidir ve bu tür gıdalar genellikle sınırlı gelire sahip bir alt sosyoekonomik gösterge statülü bireyler tarafından seçilmektedir.

### Kötüleşen psikososyal sağlık...

Küresel bir pandeminin varlığı her kesimde değişik seviyelerde hissedilen psikolojik stres yaratabilir ancak sosyoekonomik koşulların kötüleşmesi anksiyete hislerini daha da kötüleştirebilir. Dahası, fiziksel uzaklaşma, birçok kişi için psikolojik rahatlık için anahtar aracı, yani anlamlı sosyal etkileşimi ortadan kaldırılabılır ve yalnızlık duygularını artırabilir. Bu nedenle, Kovid-19 salgını,

psikososyal güvensizliği tetiklemek için maalesef mükemmel bir fırtına gibidir.

Kötüleşen psikososyal sağlık, gıda ile ilgili davranış üzerinde olumsuz bir etkiye sahip olabilir. Geçici, ancak kültürler arası tutarlı gıda istifleme modeli bir örnektir. Daha genel olarak, psikososyal stres reaksiyonlarının enerji alımını artırdığı bulunmuştur ve sınırlı sosyal etkileşime sahip bireylerin de obezite gelişme riski artmıştır.

Kovid-19 salgını sırasında evde hapsedilme, bireyin bilişsel kısıtlamasına meydan okuyabilecek ve dürtüsel yeme davranışını arttırabilecek, değişen bir gıda ipucu maruziyetine neden olur. Ek olarak, genellikle olumsuz duyguları gidermek için kullanılan duygusal yeme bu koşullar altında artabilir. Sosyal yeme uygulamalarının ortadan kaldırılması, diyet seçimlerini olumsuz etkileyecek ve aşırı yemeyi teşvik edebilecek dikkatli yeme alışkanlıklarında bir azalmayı teşvik edebilir. Son olarak, fiziksel mesafeye duyulan ihtiyaç ile birlikte fitness merkezlerinin kapatılması ve organize sporların kısıtlanması, aktif bir yaşam tarzını sürdürmeyi zorlaştırabilir.

Kilitlenme kaynaklı psikososyal güvensizlikler geçici ve kısa ömürlü olabilir iken, enerji fazlalığı bile kısa sürelerde obezite ve metabolik sağlık üzerinde sürekli olumsuz etkilere neden olabilir. Diğer yandan pandemi süreçlerinde aksayan piyasa denetimlerine bağlı olarak üretilen güvensiz ve kontrolsüz gıdalarda yeme davranışı ve vücut ağırlıkları üzerinde uzun süreli olumsuz etkiler yaratabilir.

## Enerji dengesinde bozulmalar...

Sosyoekonomik durum ve psikososyal sağlığın, kilo dengesini yöneten biyolojik sistemlerle tam olarak

nasıl etkileşime girdiği çok yönlü sorgulanabilir bir sorudur. Yaşanan stresin hücreler, dokular ve organlar üzerinde oluşturduğu fizyolojik stres, psikososyal koşulların enerji metabolizmasını düzenleyen nöroendokrin (sinir ve hormon sistemleri) sistemleri etkilediği açıktır.

Beynimizdeki çeşitli bölgeler ve yapılar duygusal sıkıntı dahil olmak üzere sistemik dengeye yönelik tehditleri algılar ve bunlara yanıt oluşturur. Bu yanıtlar sinirlerimiz üzerinden ilgili organlara iletilir ve bu iletime bağlı olarak kan dolaşımımızdaki glukokortikoid adı verilen stres kaynaklı hormonlarımızda artış olur. Bu hormonal değişimle lezzetli yiyeceklerin tüketimi ve enerji ihtiyacına dayalı yemeklerin tüketiminin artırılmasını tetikleyebilir. Bu değişimle birlikte enerji metabolizması ve yağ depolama kapasitesinde bir artış olmaksızın aşırı enerji alımı, artan kan yağlarına bağlı dokularda toksik etkiler, çeşitli bölgelerde yağların birikmesi, dokularda iltihaplanma başlangıçları ve şekeri dokulara sokmaya yarayan insülinin etkisinin azalmasına yol açacak, insülin direnci gibi mekanizmalar yaşanabilir. Hücre, doku ve organ sağlığını bozan bu olumsuz süreçler yaşanan hareketsizliklerle daha da şiddetlenebilir.

## Sonuçlar...

Kovid-19 salgınıyla savaşmak için kilitlemelerin kullanılması epidemiyolojik bir bakış açısıyla başarılı görünebilir ancak kilitlenmeler diğer sağlık ölçütleri üzerinde ciddi olumsuz sonuçlar doğurabilir. Özellikle kilitlenmeler, sosyoekonomik koşulların, psikolojik güvenliğinin ve metabolik süreçlerin bir arada bozulması yoluyla metabolik sağlığı olumsuz etkileyebilir. Bu amaçla, Kovid-19'un yayılmasını engellemek için tasarlanan yaklaşımlar, obeziteyi ve buna bağlı metabolik hastalıkları teşvik edebilir.

Obezite salgınının kötüleşeceğine dair tahmin doğru çıkarsa temel görevlerden biri, alta yatan neden-sonuç ilişkisini incelemektir. Kovid-19 ile savaşmak için kullanılan stratejilerin metabolik sağlığı nasıl kötüleştirdiğini anlamak, anlamlı karşı stratejiler tasarlamak için gereklidir. Sonunda, bu tür öngörüler, hükümetlere ve politika yapıcılara, obezitenin ve metabolik hastalıkların kilitlenmeye bağlı kötüleşmeyi önlemeye yönelik bireysel ve / veya toplumsal müdahaleleri uygulama konusunda rehberlik etmelidir. Bununla birlikte, pandemik obezite sorununun önlenmesine yönelik potansiyel çalışmalar için kamu, özel, akademi ve sivil toplum kuruluşlarının el ele vererek çözümler geliştirmeleri çok önemlidir.

Diğer yandan obezite sorunu önlemeye ve çözüme yönelik gerekli destek yapılarını inşa etmenin zor olabileceği ve bir kilitlenmenin obezite ile ilgili potansiyel etkilerini tamamen kontrol altına almanın zor olabileceği de yapılacak tüm çalışmalarda göz ardı edilmemelidir.

### Yapılan bazı araştırmalara göre;

1. Diyabet, obez yetişkinlerde obez olmayanlara göre 80 kat daha yaygındır.
2. Obez yetişkinlerde, koroner kalp hastalığı (KKH) riski 2-3 kat daha fazladır.
3. Fazla kilolu veya obez yetişkinler, en az 13 kanser türü için yüksek risk altındadır.
4. Obez yetişkinlerin, obez olmayan yetişkinlere göre kanserden ölme olasılığı % 40 daha fazladır.
5. Obez yetişkinlerin, obez olmayan yetişkinlere göre depresyona yakalanma olasılığı 3-4 kat daha fazladır.
6. Obez kadınların, intihar sonucu ölme olasılığı obez olmayan kadınlara göre % 37 daha fazladır.