

Sağlıklı yaşam adına sporda yaşanan dezenformasyonlar

Prof. Dr. Ekrem Algün



1965 yılında Giresun'da doğdu. 1983 yılında İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun oldu. S.B.Haseki Hastanesinde, Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları bölümünde iç hastalıkları uzmanlık eğitimini tamamladı. 2000 yılında doçent, 2010'da profesör oldu. 2017 yılında Recep Tayyip Erdoğan Üniversitesi Tıp Fakültesi öğretim üyeliğinden emekli oldu. Öncelikli uğraşı alanları diyabet ve obezitedir. Halen serbest hekim olarak çalışmaktadır.

Hareket, insanlık tarihinin ilk bin yıllarında yaşamın değişmez parçasıydı. Gıdaya ulaşmanın oldukça zor olduğu bu dönemlerde insanlar belki de yılın büyük bölümünü, karnı yarı aç olarak geçiriyorlardı. İnsanoğlu bin yıllar sonrası endüstri devrimiyle beraber fiziksel olarak çok daha az çalışarak ve yiyeceğe çok daha rahat ulaşarak yaşamayı öğrendi. Hemen ardından gelen teknolojik devrim ise insanın ekran karşısında geçirdiği sürede yaptığı geometrik artışla, zaten az çalışan bedeni iyice hareketsiz hale getirdi. Günümüzde salgın bir hastalık halini alan ve başta tip 2 diyabet, kalp-damar hastalıkları ve kanser gibi pek çok hastalığın etyolojisinde önemli rol oynayan obezitenin en başta gelen nedeni, şüphesiz ki yüksek kalorili gıdaların aşırı miktarlarda tüketimi ve hareketsizliktir. Sağlıklı ve mutlu bir toplumun oluşması için hareketli/aktif bir yaşamın ve egzersizlerin günlük hayatımızın bir parçası olması gerekmektedir. Yetişkin her birey için haftalık en az 150 dakika orta şiddette egzersiz önerilmektedir. Bu egzersizlerin büyük kas kitlelerini içeren; yürüyüş, hafif koşu, bisiklet veya yüzme gibi dayanıklılık aktivitelerinden oluşması gerekmektedir. Her bir egzersiz seansının en az 10 dakika olması ve haftanın en az 3-5 gününe yayılmış olması tercih edilmelidir. Haftalık egzersiz süresinin artırılması fiziksel aktiviteden sağlanan yararın artırılmasını beraberinde getirir.

Dünya Sağlık Örgütü'nün 2004 raporuna göre fiziksel hareketsizlik, ölümlere yol açan risk faktörleri içinde dördüncü sırada yer alıyor ve dünya genelinde yılda 3 milyondan fazla kişi hareketsizlik sonucu gelişen hastalıklarla hayatını kaybediyor. Yetersiz fiziksel aktivite, haftada 5 gün toplam 150 dakikadan daha az süreli orta dereceli aktiviteyi ifade eder. Yetersiz fiziksel aktiviteye sahip olan kişiler, haftada 3 gün en az 30 dakika orta yoğunlukta fiziksel aktivite yapan kişilere göre %20-30 daha yüksek ölüm riskine sahiptirler.

Sedanter yaşam ülkemizde de ciddi sağlık sorunlarını beraberinde getirmektedir. Sağlık Bakanlığı tarafından 2011'de yapılan Kronik Hastalıklar Risk Faktörleri Araştırmasına göre Türkiye genelinde kadınların %87'si, erkeklerin ise %77'si yeterli ölçüde fiziksel aktivite yapmamaktadır. Nüfus açısından orta ölçekli bir kentte yaşayan, masa başı çalışmayan, ev veya bahçe işlerine katkısı olan veya ulaşımında özel araba kullanmayan herhangi bir birey; sağlıklı yaşam için gerekli fiziksel aktiviteyi, aslında asgari düzeyde de olsa sağlayabilmektedir. Yaşanılan kentin nüfusu arttıkça kişilerin hareket olanakları azalmaktadır. İnsanlar hemen hemen hiç hareket etmemektedir. Bu konuda bütün dünyada olduğu gibi ülkemizde de sağlık otoriteleri zaman zaman insanları harekete ve spora sevk eden kampanyalar düzenlemektedir. Sağlık Bakanlığı tarafından

düzenlenen "her gün 10 bin adım" ve bu kapsamda yapılan "Dünya Yürüyüş Günü" gibi aktiviteler bu anlamda umut verebilecek koruyucu sağlık girişimleri olsa da devamlılık gösterememiştir. Gençliğe sağlıklı yaşam ve spor bilincini vermesi gereken yerlerin en önemlilerinden biri de eğitim kurumlarıdır. Ancak 12 yıllık zorunlu eğitim süresi içinde-diğer pek çok alan gibi- bu konu da iskanmıştır. Beden eğitimi dersleri, çoğu zaman bir eğlence veya angarya olarak değerlendirilmektedir. Bu konudaki kısıtlı birtakım çabalar da 8. ve 12. sınıflardaki zorlu sınav maratonları öncesi akamete uğramakta ve gençler sağlıklı yaşam için spor bilincine sahip olmadan üniversite hayatına atılmaktadır. Gelişmiş ülkelerde sporun yaygınlaşması adına uygulanan, başarılı sporculara burslu üniversite eğitiminin, ülkemizde yaygın karşılığı hiçbir zaman olmamıştır. Tam tersine bu konudaki bazı olumlu kanun ve yönetmelikler de -milli sporculara spor akademilerinde kontenjan gibi- çoğu zaman nepotizm ve hemşericiliğin gazabına uğramakta ve sağlıklı yaşam için sporun yaygınlaşmasına faydalı olmamaktadır. Yeterli spor bilinci almadan üniversite yıllarını tamamlayarak iş hayatına atılan gençlerin aktif sporla tek bağı, çoğu zaman haftada bir veya iki kez yapılan ve kesinlikle sağlıklı ilişkisi olmayan "hali saha" ile sınırlı kalmaktadır. Sakatlanma ve diğer nedenlerden dolayı bu bile çoğu zaman kalıcı olmamaktadır. Aileden veya eğitim kurumlarından sağlıklı

yaşam adına spor konusunda yeterli bilinci almayan birey, 30'lu yaşlarda hareketsizliğe bağlı şişmanlık ve diğer kronik hastalıkların ilk belirtileriyle karşılaşmaktadır.

Tıbbi beslenme tedavisi ve sağlık için spor konusundaki temel bilgilendirmenin, birinci basamak sağlık hizmeti veren birimlerde verilmesi gerekir. Ancak ülkemizde tıp fakültelerinde veya aile hekimliği ve iç hastalıkları gibi uzmanlık eğitim programlarının müfredatında bile sağlık için spor konusu yeterli düzeyde yer almamaktadır. Dolayısıyla bu konuda bilgisine başvuru aile hekimi ve iç hastalıkları uzmanı da aslında konuyu kulaktan duyma bilgilerle, çoğu zaman sosyal medyadan öğrenmiştir.

20-30'lu yaşlarda zayıflama, sağlık veya güzel görünme adına; ani olarak spora ilgi duyan, spor alışkanlığı ve zamanı olmayan pek çok kişi, doğal olarak medya ve sosyal medyadaki mucizevi ve çoğu zaman pahalı çözüm önerileriyle muhatap olmaktadır. Bu noktada öncelikle spor ve zayıflama ilişkisi konusunda temel birtakım bilgileri hatırlamakta fayda var. Spor, sağlıklı yaşam için kesinlikle çok faydalı bir eylemdir. Ancak ana hedefiniz kilo kaybı ise uygun bir diyetle beraber yapılmayan spor, her zaman kilo verdirmez. Kilo kaybı olmasa bile; kardiyovasküler risk faktörlerini azaltma konusunda yararlıdır. Hatta hastaya, sporun uzun dönemde iştahı açacağı ve olası bir sakatlanma durumunda artan iştahın devam etmesiyle kilo alabileceği daima hatırlatılmalıdır. Yapılan çalışmalar 16 haftaya kadar erken dönemde egzersizin kilo vermeye yardımcı olduğunu, 26 hafta ve daha uzun dönemlerde ise bu etkisinin kaybolduğunu göstermektedir. Sporun faydalı olması için hayat boyu devamlılık gerekli olup; otellerde ve kamplarda sınırlı sürelerde yapılacak yoğunlaştırılmış aktiviteler tam tersine sağlığa önemli zararlar verebilir. Spor ve diyet aktivitelerinin yoğunlaştırılmış olarak sunulduğu zayıflama köyü benzeri uygulamaların uzun dönemde faydası bildirilmemiştir.

Ülkemizde spor ve zayıflama ile ilgili en sık görülen dezenformatif konulardan birisi, yaygın olarak pazarlanmaya çalışılan sauna eşofmanlarıdır. Daha çok giyinmek, yalnızca daha fazla su kaybına sebep olabilir. Bu nedenle ne



gerçek saunanın ne de spor sırasında daha fazla terlemeye neden olacak gıyceklerin -su kaybı ile yaşanacak geçici kilo kaybı dışında- yağ yakılmasını artırmayacağı açıktır. Doğal olarak bu konuda yapılmış herhangi bilimsel bir çalışma da yoktur. Spor sırasında yaşanacak aşırı su ve elektrolit kaybı hipotansiyon ve hatta daha tehlikeli aritmiye de yol açabilir. Spor sırasında yaşanan ve bazen ölümcül olabilen iskemik olayların bir kısmı da bu nedenle bağlıdır. Aktif şekilde spor yapmadan birtakım aletlerle, bel korseleri ve bantlarla titreşim vs. yoluyla kilo kaybedilerek bölgesel zayıflama yapılabileceği konusu, özellikle son yıllarda çok revaçtadır. Bu konuda da doğal olarak yapılmış bilimsel bir çalışma yoktur. Ancak kişisel deneyimimiz bu yolu kullanan hiçbir hastanın fayda görmediği yönündedir. Günümüzde özellikle sosyal medyada karşımıza gelen sponsorlu reklamlarla hastalarımız yoğun bir bilgi kirliliğine maruz kalmaktadır.

Sonuç olarak spor yapmak sağlığımıza çok değişik yönlerden faydalıdır. Spor uygun diyetle beraber yapıldığında kilo vermeye yardımcı olur veya en azından kilo kontrolünü sağlar. Spor yapmadan

sporun faydalarını taklit edecek herhangi bir mucize yöntem henüz keşfedilmemiştir. Sporun faydalı olması için hayat boyu devamlılık gerekli olup; otel, kamp gibi sınırlı sürelerde yapılacak yoğunlaştırılmış aktiviteler tam tersine sağlığa önemli zararlar verebilir.

Kaynaklar

Ertaş Dölek, B. (2017). 18 Yaş Üzeri Sağlıklı Yetişkin Bireylerin, Egzersiz Alışkanlıklarının İncelenmesi. *Journal of Human Sciences*, 14(2), 1924-1937. (Erişim Tarihi: 28 Eylül 2019).

Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2014, WHO., *Global Atlas on Cardiovascular Disease Prevention and Control 2011*, WHO. (Erişim Tarihi: 28 Eylül 2019).

Knowler WC, Barrett-Connor E, Fowler SE. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with Lifestyle Intervention or Metformin. *N Engl J Med* 2002 Feb 7;346(6):393-403 (Erişim Tarihi: 28 Eylül 2019).

Ross R, Janssen I. Physical Activity, Total and Regional Obesity: Dose-Response Considerations. *MedSci Sports Exerc.* 2001 Jun;33(6 Suppl):S521-7. (Erişim Tarihi: 28 Eylül 2019).

Shaw KA, Gennat HC, O'Rourke P, Del Mar C. Exercise for Overweight or Obesity. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2006, Issue 4. Art. No.: CD003817. DOI: 10.1002/14651858.CD003817.pub3 (Erişim Tarihi: 28 Eylül 2019).

Türkiye Kronik Hastalıklar ve Risk Faktörleri Sıklığı Çalışması, Sağlık Bakanlığı Yayın No: 909, Ankara, 2013 (Erişim Tarihi: 30 Eylül 2019).