

# Qlobal pandemiya: yoluxma sayı 1 milyardı keçdi



Dünya əhalisi, həmçi-nin də uşaqlar və gənclər arasında piylənmə nisbətlərinin artması həyecan verici həddə çatıb. Araşdırmaclar göstərir ki, 2035-ci ilə qədər dünya əhalisinin yarısı piylənmə və ya artıq çəki problemləri ilə üzləşəcək. Bu isə, həm sağlamlıq, həm də iqtisadi cəhətdən son dərəcə ağır problemdir.

## Qlobal piylənmə tendensiyası rəqəmlərdə

Qlobal miqyasda geniş yayılmış sağlamlıq problemi olan piylənmə pandemiya kimi təsvir olunur. Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının (ÜST) hesabatlarına görə, dünyada 1 milyarddan çox insan piylənmədən eziyyət çəkir.

Hazırda, bu şəxslərin təxminən 900 milyonu böyükər, 160 milyonu isə uşaqlardır.

Yetkin insanlarda piylənmənin ən yüksək yayılması olduğundan 3 bölge Amerika (29%), Avropa (23%) və Şərqi Aralıq dənizi bölgəsidir (21%).

Aparıcı mövqədə olan ABŞ-da 20 və daha yuxarı yaşda olan yetkinlərin 31,1%-nin artıq çəkili olduğu; 42,5%-nin piylənmə vəziyyətində olduğunu; piylənmədən eziyyət çəkenlərin isə 9%-nin morbid piylənmədən (piylənmənin ən ağır forması) eziyyət çəkdiyi göstərilmişdir. Bu artım tempi davam edərsə, 2030-cu ilə qədər ABŞ-in bir çox ştatında piylənmənin yayılmasının 50%-ə çatacağı proqnoz edilir.

Avropa bölgəsində yetkinlərin 59%-i artıq çəki və ya piylənmədən eziyyət çəkir. Uşaqlarda da vəziyyət oxsardır; bildirilir ki, təxminən hər 3 uşaqdan 1-i (oğlanların 29%-i, qızların 27%-i) artıq çəki və ya piylənmədən eziyyət çəkir. Uşaqlarda piylənmə nisbətinin artması çox narahatedicidir. Şübhəsiz ki, bu, gələcəkdə bizi daha böyük sağlamlıq problemləri yaradacaq.

## Ölkələrə görə



### piylənmə nisbətləri:

- 1- ABŞ (36.2%)
- 2- Türkiye (32.1%)
- 3- Yeni Zelanda (30.8%)
- 4- Kanada (29.4%)
- 5- Avstraliya (29%)
- 6- Meksika (28.9%)
- 7- Çili (28%)
- 8- Birləşmiş Krallıq (27.8%)
- 9- Macaristan (26.4%)
- 10- İsrail (26.1%)

ÜST-ün hesabatlarına görə ABŞ, Çin, Braziliya, Hindistan və Rusiyada piylənmə halları dünya üzrə piylənmənin təxminən üçdə birini təşkil edir. Britaniyalıların təxminən 64 faizi, amerikalıların isə 68 faizi piylənir.

Türkiyə piylənmə üzrə Avropa lideridir. Bu ölkədə yetkin əhalinin 66,8%-i artıq çəkili, 32,1%-i isə piylənmədən eziyyət çəkir.

Bu cəhətdən dünyanın ən sağlam ölkəsi 18,3% ilə Vietnam olub. Ən pis göstərici isə Naurudadir (88%).

### Səbəblər nədir?

2023-cü il Dünya Piylənmə Xəritəsi Hesabatına görə, piylənmənin artmasının əsas səbəbləri bunlardır:

- Oturaq həyat tərzi
- Emal olunmuş qidalara istehlakının artması
- Sağlam qida istehsalı və paylanması
- Sehiyyə sisteminin piylənmə ilə mübarizə aparmaq üçün kifayet qədər resurs və vaxt ayırmaması

Yemək yediyimiz zaman mədə

və nazik bağırsaq divarlarında gərginliyin yaratdığı siqnallar bəyinə ötürülür və qida qəbulundan sonra bağırsaqlardan ifraz olunan müəyyən hormonların köməyi ilə toxluq hissi yaranır. Bu hormonal pozğunluqlara əlavə olaraq, xəstələrin psixosial vəziyyətləri və peşə amilləri də buna səbəb olabilir.

Piylenmə acılıq hormonlarının artması, toxluq hormonlarının azalması və ya onların təsirlərinə qarşı müqavimət, insulin müqaviməti və xüsusən də genetik faktor-



Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkışafı Agentliyi

*Yazı Azərbaycan Respublikasının Medianın İnkışafı Agentliyinin maliyyə dəstəyi ilə  
"Uşaq və gənclərin fiziki və mənəvi inkışafı"  
istiqaməti çərçivəsində hazırlanıb*

telikləri, ürək çatışmazlığı, insult, böyük çatışmazlığı, yuxu apnesi və aritmiya kimi bir çox həyati və baha başa gələn xroniki xəstəliklər təessüf ki, birbaşa piylənmə ilə bağlıdır.

ÜST-nin rəyinə görə, piylənmə və artıq çəki insan ömrünü ən azı 10 il qısaldır.

London Imperial kollecinin alimlərin apardığı araşdırmalarla əsasən, bədəndəki artıq piy, xərçəngin inkışafı və ya xərçəng riskini 2 dəfə artırır. Alimlər piylənenin 11 növ xərçəng yaratdığını deyir.

Əksər həkimlərin fikirincə, piylənməni yalnız həddindən artıq yemek problemi kimi düşünmək əvəzinə, onu xəstəlik kimi qəbul etmək, səbəblərinə və müalicəsinə diqqət yetirmək daha doğru olardı.

Hazırda siqaretən sonra qarşısı alına bilen ölümlərin ikinci əsas səbəbi olan piylənmə, ürək-damar xəstəlikləri, hipertoniya, diabet, müəyyən xərçəng növləri,



tənəffüs sistemi xəstəlikləri və əzələ-skelet sistemi xəstəlikləri kimi çoxsaylı sağlamlıq problemləri.

Eynilə, bədənin metabolik sürtəni tənzimləyən tiroid hormonları, kortizol (stress hormonumuz), böyüme hormonları və yumurtalıq kistikleri xəstəlikləri kimi bir çox vəziyyət piylənmenin səbəbləri olabilir.

Hesabatda piylənmə nisbətinin artmasının qlobal iqtisadiyata əhəmiyyətli bir yük yaradacağı və bunun qlobal ümumi daxili məhsulun 3%-nə bərabər olacağını vurğulanır. Piylənmə ilə mübarizəye sərf olunan vəsaitin 2035-ci ilə qədər ildə 4 trilyon dolları keçəcəyi barədə xəbərdarlıq edilir.

### Piylenmənin yaratdığı xəstəliklər

Metabolik sindrom, insulin müqaviməti, diabet, ürək-damar xə-

- Koronar Arteriya Xəstəliyi: BKİ-də 1 vahid artım ürək-damar xəstəlikləri riskinin 9% artmasına səbəb olur.

- Ürək Çatışmazlığı: Piylenmiş insanlarda ürək çatışmazlığı riski ikiqat artır.

- Nevroloji Xəstəliklər: Insult, Alzheimer və demans riskini artırır.

- Xərçəng: Öd kisəsi, mədə, mədəaltı vəzi, qida borusu, tiroid, böyük, uşaqlıq, yoğun bağırsaq, prostat və dös xərçənginin inkışafı ilə əlaqəlidir. Piylənmə xərçəngin 2-ci ən çox yayılmış qarşısı alına bilen səbəbidir.

- Tənəffüs Xəstəlikləri: Piylənmə obstruktiv yuxu apne sindromunun (OSAS) inkışafı üçün ən əhəmiyyətli risk faktorudur. Həmçinin astma riskini artırır.

- Mədə-bağırsaq Xəstəlikləri: Reflüks, yağlı qaraciyər, pankreatit və qida borusu xərçəngi riskini artırır. Həmçinin öd daşı inkışaf riskini 7 dəfə artırır.

- Sidik-cinsiyət Sistemi Xəstəlikləri: Xroniki böyük xəstəliyi riskini artırır. Qadınlarda daşlara və sidik saxlamamağa səbəb olur. Həmçinin məhsuldarlığın azalmasına (qadınlarda yumurtalıq kistikleri və kişilərdə erektil disfunksiya) səbəb olur.

### Azərbaycanda piylənmə problemi

Bu problem Azərbaycandan da yan keçmeyib- ölkəmizdə hər 2 nəfərdən birinin (təxminən 50 faiz) çəkisi normadan artıqdır, hər 3 nəfərdən 1-i (təxminən 33 faiz) isə piylənmədən eziyyət çəkir. Bu, dünya üzrə ən yüksək göstəricilərə biridir.

Əsas səbəblər, oturaq işlərin artması, süni kimyəvi tərkibli, hormonal və GMO qidalara istehlakının keşkin artması, stress və sairidir. Ölkəmizdə "piylənmə" diaqnotu qoyulan uşaqların sayı da sürtərətə artır. Bu da müasir uşaqlara təbii qidalara yox, dəha çox fast-food qidalara verilməsi və onların fiziki fealiyyətinin azalması ilə bağlıdır.

Ümumdünya Piylənmə ilə Mübarizə Federasiyasının məruzəsinə görə, 2025-ci ildə insanların artıq çəki və piylənmə problemləri ilə bağlı Azərbaycan iqtisadiyyatının zərəri 1,74 milyard dollar təşkil edib. 2035-ci ildə isə bu rəqəm 3 milyardı və ya ÜDM-in 4,4%-ni keçə bilər. Bu problemin həlli üçün vəziyyəti yaradan səbəblər aradan qaldırılmalı, xüsusən də təbii qidalanma və fiziki aktivliyə diqqət yetirilməlidir.

**Elçin Bayramlı**