

4 Mart Ümumdünya Piylənmə ilə Mübarizə Günüdür

# Səssiz gələn və getmək istəməyən qonaq

Son illər dünyada artıq çəki və piylənmə halları artan xətt üzrə inkişaf edir. Həkimlərin müşahidələrinə görə, hərəkətsiz həyat tərz, yüksək kalorili qidaların gündəlik rasionda çoxalması və ekran qarşısında keçirilən vaxtın artması xüsusilə gənclər və uşaqlar arasında risk faktorlarını gücləndirir.

Piylənmə artıq təkə fərdi sağlamlıq problemi deyil, cəmiyyətin ümumi rifahına təsir göstərən ciddi tibbi-sosial məsələdir. Məhz bu qlobal təhlükəyə diqqəti cəlb etmək məqsədilə ilk dəfə 2010-cu ilin may ayında Avropada qeyd edilib, daha sonralar bu gün qloballaşaraq mart ayının 4-də Dünyada Piylənmə ilə Mübarizə Günü kimi qeyd olunmağa başlayıb.

Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatının məlumatına görə, artıq çəki və piylənmə son onilliklərdə sürətlə artaraq qeyri-infeksiyon xəstəliklərin əsas risk faktorlarından birinə çevrilib. Piylənmə artıq təkə estetik problem deyil; o, ürək-damar xəstəliklərinin, şəkərli diabetin, bəzi onkoloji xəstəliklərin əsas risk faktorlarından biridir. Ən ağırlı məqam isə odur ki, bu problem getdikcə daha gənc yaşlara “enmək-dədir”.

Azərbaycan da bu tendensiyadan kənarda deyil. Qeyd edək ki, ölkəmizdə iki milyona yaxın insan artıq çəki və piylənmədən əziyyət çəkir. Bu isə əhalinin 20 faizini təşkil edir və ki-

fayət qədər ciddi rəqəmdir. Uşaqlar arasında artıq çəki və piylənmənin risk amillərini öyrənmək üçün Təhsil Nazirliyi ilə İSİM birgə tədqiqat həyata keçirir.

Hələ 1997-ci ildə Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı piylənməni qlobal xarakter alan bir epidemiya kimi qəbul edib. O vaxtdan başlayaraq həkimlər artıq çəki və piylənmə problemi haqqında əhalinin məlumatlandırılması sahəsində intensiv kampaniya aparır, piylənmə səbəblərini və onun fəsadları haqqında məlumatlandırır, eyni zamanda, artıq kilolardan xilas olmağın profilaktikası və müalicə üsulları barədə də izahat verirlər.

Piylənmə səssiz gəlir, sürətli həyat tempinin, qeyri-sağlam qidalanmanın, hərəkətsizliyin və stresin nəticəsi kimi formalaşır. Böyük şəhərlərin ritmi insanı daha az hərəkətə, daha çox hazır və kalorili qidalara yönəldir. Texnologiya həyatımızı asanlaşdırdıqca, bədənimiz daha az işləyir. Nəticədə isə sağlamlıq balansını pozulur. Çəkinin artıq olması fiziki fəallığın intensiv-



liyini aşağı salır. Fiziki problemlərdən başqa, piylənmə, eyni zamanda, psixoloji problemlərə də səbəb olur. Piylənmənin əsas səbəbi düzgün olmayan həyat tərz, az hərəkətlik, daimi stres vəziyyətində qeyri-düzgün qidalanmaqdır.

Əlbəttə, piylənmə qarşısı alınə və idarə oluna bilən bir haldır. Sağlam qidalanma mədəniyyətinin formalaşdırılması, gündəlik fiziki aktivliyin artırılması, uşaqlara erkən yaşdan düzgün həyat vərdişlərinin aşılanması mühüm addımlardır. Ailə institutunun rolu burada xüsusilə əhəmiyyət-

lidir. Sağlam qidalanma vərdişlərinin təşviqi, məktəblərdə fiziki tərbiyyəyə marağın artırılması, ailə daxilində düzgün qida seçimlərinin edilməsi və aktiv həyat tərzinin dəstəklənməsi mühüm amillərdir. Kiçik dəyişikliklər - gündəlik piyada gəzinti, şəkərli içkilərdən imtina, balanslı rasion böyük nəticələrə gətirib çıxara bilər.

Unutmamalıyıq ki, sağlam bədən yalnız fərdi rifah deyil, həm də ictimai sərvətdir. Sağlam vətəndaş güclü cəmiyyət deməkdir.

*Nurəngiz ADİLQIZI*  
XQ