

BİZİ KİM HASTA EDER, KENDİMİZ Mİ, KENTİMİZ Mİ?

Dr. SALİH KENAN ŞAHİN

Sağlık, beden, ruhen ve sosyal açıdan da tam iyilik olarak tanımlanmaktadır. Kent yaşamının sağlığa etkisi olumsuz bir algıya sahiptir. Kentler, bedensel sağlık, zihinsel gelişim imkanları ve sosyalleşme için sanat, kültür, spor, fırsatları sunmanın yanı sıra sağlığın tüm boyutları için olumsuzluk ve riskler de barındırmaktadır. Bu olumsuzluk ve riskler kişisel özelliklere yaş gruplarına ve yaşam biçimine göre değişiklik göstermektedir. Genç yaş gruplarında, kent yaşamının fırsatları tüm olumsuzluklara rağmen vazgeçilmez olmaya devam etmektedir.

Esasında beklenen yaşam süresinin uzamasında da kentleşmenin etkisi yadsınmaz. Sanayileşme ve buna bağlı olarak kentleşmenin sağladığı güvenlik, temiz su, yeterli gıda ve sağlık hizmetine erişim imkânı sayesinde dünya nüfusu önemli ölçüde artmaya başlamıştır. 1700'lerin ortasında, her yeni doğan 100 bebekten bir yılın sonunda sadece 75'i ve beş yılın sonunda 58'i hayatta kalabiliyordu. Yüzde 42 si daha beş yaşına gelmeden hayatını kaybediyordu. Kentleşme ve sanayileşmenin hızlandığı yüzyıl içinde bebekler için yaşam oranı yüzde 60'tan fazla iyileşme gösterdi. 1800'lerin ortasında bir yılın sonunda 84, beş yılın sonunda da 74 bebek sağ kalabilir oldu. 18. yüzyılda dünyada 800 bin kişi yaşarken, 1890'da bu sayı 1,5 milyonu aştı. Bugün ise 8 milyara yaklaştı.

Kent ve Sağlık ilişkisini tek yönlü değerlendirmek doğru değildir. Kentin konumu, nüfus yoğunluğu, endüstriyel durumu, kentsel hizmet kalitesi gibi kentte ait pek çok parametre yanında, kentte yaşayan

nüfusun yaş grupları, sosyo-ekonomik durumu gibi değişkenler de bu ilişkiyi etkilemektedir.

Kent ve sağlık başlığı bu geniş boyutu nedeni ile bir yazıya sığmaz. Bu makale de Kentli yaşam biçiminin en majör konusu olan sedanter yaşam ve obeziteyi değerlendirmeye çalışacağız.

Vücutta sağlığa zarar verebilecek anormal ya da aşırı yağ birikimi, fazla kilo veya obezite olarak tanımlanır. Obezite bir risk faktörü, belirti veya hastalıktır. Dünyada yaygınlığı 1975'ten bu yana yaklaşık üç katına çıkmıştır. 2016 yılında, 18 yaş ve üstü 1,9 milyardan fazla yetişkin (%39) fazla kilodur. Bunlardan 650 milyondan fazlası (%13) obezdir¹. Obezite kırsal yaşamdan ziyade kentlerin sorunudur. Burada sorumlu olan bizatihi kentin kendisi değil, kentte yaşayanların yaygın yaşam biçimidir.

Aşırı kilo ve obezite birçok kronik hastalığa yol açmasının yanı sıra pek çok alanda olumsuz etkileri vardır. OECD ülkeleri analizinde; Aşırı kilo ve bununla ilişkili diyabet, kardiyovasküler hastalıklar ve kanser gibi kronik hastalıklar, yaşam süresini ortalama 2,7 yıl azaltmaktadır. Önümüzdeki otuz yıl boyunca sağlık bütçesinin % 8,4'ünün aşırı kiloların sonuçlarını tedavi etmek için harcanması öngörülmektedir. Fazla kilo eğitim sonuçlarını da olumsuz etkilemektedir. Normal kilolu çocukların okullarda iyi performans gösterme olasılıklarının fazla kilolu çocuklara göre % 13 daha fazla olması

¹ <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

hesaplanmaktadır. Fazla kilo, istihdamı ve çalışanların üretkenliğini azaltır. Analiz edilen 52 ülkede yılda 54 milyon kişinin işgücündeki azalmaya eşdeğer olacağı tahmin edilmektedir. Bu etkiler bir araya geldiğinde, fazla kilo, GSYH'yi ortalama% 3,3 oranında azaltması beklenmektedir².

“Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2010” ön çalışma raporuna göre Türkiye’de obezite sıklığı; Erkeklerde %20,5, Kadınlarda ise % 41,0, Toplamda % 30,3 dür³. Bedensel ve sosyal eğilimin etkisi olmakla birlikte artan enerji yoğun gıda alımı ve azalan fiziksel aktivite obezitenin başlıca sebeplerini oluşturmaktadır?

Çocuklar, gençler ve 45 yaş altı erişkinler kentin oluşturduğu obezite riskini, yüksek metabolizmaları sayesinde önemli ölçüde tolere edilebilmektedir. Ancak 45 yaş sonrası azalan metabolizma ve diğer değişimlerle kişinin azalan toleransı daha fazla sağlık sorunlarını da beraberinde getirmektedir. Obezite iki temel nedene dayanmaktadır. İhtiyaçtan fazla gıda tüketimi ve gerekenden daha az fiziksel aktivite. Yerel yönetimlerin fiziksel aktivite tarafında ağırlığı daha fazla olsa da tüm mücadele başlıklarında önemli katkılar sağlayabilir.

Dünya Sağlık Örgütü’nün obezite ile mücadele için önerileri;

1. Kitle iletişim kampanyaları
2. Mobil uygulamalarla sağlıklı yaşamı geliştirme
3. Çocuklara sağlıksız gıda reklamının düzenlenmesi
4. Gıda içeriklerinin düzenlenmesi
5. Gıda etiketleme
6. Menü etiketleme
7. Toplu taşımaya erişimi artırma
8. İşyerinde sağlık faaliyetleri
9. İşyerinde hareket fırsatları
10. Birinci basamak fiziksel aktivite reçetesi
11. Okullarda fiziksel aktiviteyi teşvik⁴

2 A new OECD report, The Heavy Burden of Obesity, /oe.cd/obesity2019

3 <https://hsgm.saglik.gov.tr/tr/obezite/turkiyede-obezitenin-gorulme-sikligi.html>

4 A new OECD report, The Heavy Burden of Obesity, /oe.cd/obesity2019

Toplumu bilinçlendirmek, gıdada sağlıklı seçeneklerin kullanılabilirliğini artırmak, sağlıklı gıda seçeneklerin fiyatını değiştirmek, sağlıksız gıda seçimleri düzenlemek veya kısıtlamak, obezite ile mücadelede de temel yöntemlerdir⁵.

Kentli yaşam biçiminin fiziksel aktivite ihtiyacını azaltması tüm boyutları göz önünde tutulmalıdır. Azalma aktivitenin engellenmesi anlamına gelmez. Ancak ortaya çıkan sonuç, kenti aktif yaşam için engel gibi göstermektedir. Bu durumdan kentleşme kadar, teknolojik gelişme de sorumludur.

Kentler de azalan fiziksel aktivitenin başlıca sebepleri;

1. Teknolojik dönüşüm ve makineleşme ile kolaylaşan iş yapma biçimleri,
2. Kolaylaşan ulaşım şekilleri,
3. Hareket ve aktivite alanlarının azalması,
4. Teknolojik ürünlerin başında geçen sürenin artması,
5. Sportif faaliyetlere ayrılan sürenin azalması, spor ve egzersizin sadece boş zamanlarda yapılan faaliyetlere dönüşmesi.

Yürüyüş, bisiklete binme yanı sıra tüm sportif faaliyetler ve aktivite biçimleri (ibadet, dans, yoga) ile hareketli yaşam gerçekleştirilebilir. İşte, evde, sokakta, spor alanlarında yapılabilen her türlü fiziksel aktivite, düzenli olarak, yeterli süre ve yoğunlukta yapılırsa sağlıklı yaşama önemli katkı sağlar.

Kentler yeterince fiziksel aktivite alanı sağlıyor mu?

Kentlerin fiziksel aktivite kapasitesini Sağlık Bakanlığı, Sağlıkın Geliştirilmesi Genel Müdürlüğü, Sağlıklı Kentler Birliği, İstanbul Medipol Üniversitesi ve Anadolu Yakası’ndaki ilçelerin belediye yetkilileri ve İlçe Sağlık müdürleri ile beraber hemen Pandemi öncesi birkaç oturumlu çalıştayda değerlendirmiştik.

İlk olarak var olan fırsatların değerlendirilmesi konusu inceledik. Pek çok ilçede çok sayıda fiziksel

5 <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>

aktiviteye ayrılmış yapı ve alan olmasına rağmen özel spor alanlarının toplum tarafından yeterince ilgi görmediği tespit edildi. Bu da toplumda fiziksel aktivite bilincinin oluşturulması ve farkındalığın artırılmasının önemini ortaya koydu. Başta aile hekimleri olmak üzere ilgili kurumların tüm bireyleri fiziksel aktiviteye yönlendirmesine yönelik çalışmaları öne çıkardı.

Hayat içerisinde yeterli fiziksel aktiviteyi yapabileceğimiz pek çok seçenek bulunmaktadır. Evlerimiz dahil yakın çevremiz ciddi imkanlar sunmaktadır. “Fiziksel aktivite için yeterince imkân yok” ezberi yaygın mazeretimizdir. İtiraf etmeliyiz, çalıştay başlangıcında çoğunluğumuzda da benzer düşüncededik.

45 yaş üstü bireyler ağır fiziksel aktiviteden kaçınmalıdır. Azalan metabolizma nedeniyle, ölçülü gıda tüketimi önemli hale gelmekle birlikte, günlük yaklaşık 6000 adım ya da buna denk gelecek fiziksel aktivite sağlıklı yaşam için vazgeçilmezdir. Ev içerisinde yapılacak günlük aktiviteler yanı sıra mümkün olduğu kadar markete, pazara, camiye yürüyüşler çok değerlidir.

Fiziksel aktiviteyi sadece bedensel hareket ve kalori harcama olarak değerlendirilmemelidir. Beraberinde biriken fazla atık ve toksinleri atılmasını yani arınma sürecini de destekler. Arınmanın ok-

sijeni bol yeşillikler içerisinde olmasıyla şehir içerisinde egzoz ve diğer hava kirleticiler ile birlikte olması asla eşdeğer tutulmamalıdır. Ancak hava ve çevresel şartların eksik olması da fiziksel aktiviteden vazgeçmeyi mevcut alanları değerlendirmemeyi haklı kılmaz.

Sonuç olarak Kent tamamen sağlığımızı bozan bir etmen değildir. Kentli yaşam biçiminin oluşturduğu olumsuzlukları peşin hükümlerle değerlendirmek yerine imkân ihtiyaç ilişkisini etkili şekilde yöneterek sağlıklı yaşama erişmek mümkündür. Bedenimiz birçok olumsuzluğu yenecek potansiyeli bünyesinde barındırmaktadır. Biz o potansiyeli harekete geçirecek destekleri sağlamak ya da o potansiyelin önündeki engelleri kaldırarak bunu başabiliriz.

Bedenimizin yükünü azaltmak kadar yükü artırmamayı da akıldan çıkarmamalıyız. Aşırı gıda alımı, stres, sigara, alkol ve bağımlılık yapıcı maddeler gibi yüklerden bedenimizi korumalıyız. Sağlığımızı korumak, bozulan sağlığa yeniden kavuşmak için kentin fırsatlarını kullanmalıyız. Korumak sağlığın başıdır. Kent sağlığımızı etkilese de sağlıklı olmak ve sağlıklı kalmak kendi elimizde...