

COSMOPOLITAN

ŞUBAT 2007

www.cosmodergi.com 6 YTL KKTG RYAT: 7,5 YTL

HEDİYE
CİLT BAKIM
ÜRÜNÜ

MERKEZ

YÜZ TEMİZLEYİCİ YA DA PEELING
COSMO'NUN SİZE HEDİYESİ

EN ÇOK SORULAN 10 SEKS SORUSU

Kimseye
Soramadığımız
Sorular ve Cevapları

COSMO'NUN KONUKLARI

Nejat İşler
Eylem
Leonardo DiCaprio
Elisha Cuthbert

Aşkinızı Test Edin!

HORMONLARINIZ
SİZİ ŞİŞMANLATIYOR MU?

Diyetiniz İşe Yaramıyorsa
Bu Yazıyı Okuyun

Kapak Kızı
Jaime King

DAHA ÖNCE
DENEMEDİĞİNİZ
14 SEKS
ÖNERİSİ

[Blog Yazarı
Kadınlar
Anlatıyor]

Sevgililer
Günü
Hediye
Rehberi

ÜNLÜLERİN
ROMANTİK
TANIŞMA
HİKAYELERİ

ISSN 1304-5571



9 771304 557002

ŞUBAT 2007/2

COSMO ZOOM

SEVGİLİMİZİ NASIL SEÇİYORUZ?

Birçok diyeti denemiş olmanıza rağmen bir türlü kilo veremiyor musunuz? Bunun nedeni tiroit hormonlarınız olabilir. Uzmanlar, diyeteye başlamadan önce mutlaka tiroit hormonlarının kontrol edilmesi gerektiğini söylüyorlar.

Ceylan Cankorel/ccankorel@merkezdergi.com.tr

Verilemeyen Kilolarınızın Nedeni **Tiroid** **Olabilir mi?**

■ Kilo vermekte zorlanma, çarpıntı, yorgunluk, sinirlilik veya saç dökülmesi gibi belirtileriniz varsa, tiroit hormonlarınızda bir sorun olabilir. Tiroit hormonlarımız ve kilo verme ilişkisi hakkındaki sorularımızı, Naturabella Medikal Estetik Merkezi'nden Dr. Neslihan İbrahimoglu, beslenme ve diyet uzmanı Banu Kazanç ve Dr. Ayça Kaya yanıtladılar.

Tiroit Belirtileri

Dr. Neslihan İbrahimoglu, tiroit hastalığının belirtilerini şu şekilde dile getiriyor: "Tiroit bezinin çok çalışması durumunda (hipertiroidi); kilo kaybı, sinirlilik, terleme, saç tellerinde inceltme, kol ve bacak kaslarında zayıflık, ellerde titreme, çarpıntı, tansiyon yükselmesi, kadınlarda adet düzensizlikleri, barsak hareketlerinde artış görülür. Tiroit bezinin az çalışması durumunda ise (hipotiroidi); kaba bir yüz ifadesi, sekte kalmış, gözkapaklarında düşme, şiş ve ödemli yüz, kiloda artış, kabızlık, kuru ve kalın deri, saç tellerinde kalmış ve kuruma, nabızda yavaşlama, kadınlarda adet kanamalarında artış görülür. Yeme içme ve yaşam stili-mizde değişiklik olmadan kilo artışı olduğunda veya tam tersi her şey aynı olduğu halde kilo kaybı var ise tiroit bezi problemlerini düşünmeniz gerekebilir."

Tiroit Hormonlarının Kilo Kaybına Etkileri

Dr. Ayça Kaya, tiroit hormonları ve kilo verme ilişkisi üzerine şunları söylüyor. "Tiroit bezi ve salgıladığı hormonlar vücudun orkestra şefidir. Vücut metabolizma hızımızı belirleyen ana faktör her ne kadar

yağdan bağımsız kitlemiz olsa da bu durumun sürdürülmesinde ve düzenlenmesinde tiroit hormonlarımızın katkısı büyüktür. Genel anlayışa zıt olarak tiroit bezimiz az çalıştığımdaki kilo almı çok büyük ölçülerde değil, orta derecededir. Bu durum daha çok dokulardaki sıvı birikimine bağlıdır. Bu durumda kişi istediği kadar diyet ya da spor yapsın, yağ dokusunu azaltsa bile ödemi azaltmadığı sürece kilo vermiş görünmeyebilir. Tiroit bezinin az çalışmasına bağlı olan, idrar söktürücü ve ödem giderici ilaçların da faydası olmaz. Tedavi için eksik tiroit hormonunun yerine konması gereklidir."

Tiroit ve Genetik

Beslenme ve diyet uzmanı Banu Kazanç, tiroit hastalığının genetik olduğunu dile getiriyor: "Tiroit hastalığı genetikdir. Özellikle zehirli guatra dikkat edilmelidir. Tedavisi çoğunlukla ameliyattır. Tiroit hastalığı en çok Karadeniz'de görülür. Bunun nedenleri; topraktaki iyot eksikliği, lahana, karnabahar, salgam veya yer fıstığı gibi besinlerin aşırı tüketilmesidir. Özellikle çok fazla lahana yememeye dikkat etmelisiniz. Bu sebzeyle fazla yiyecek kişilerde iyot almı yeterli bile olsa, guatra çok sık rastlanmaktadır. Örneğin Nijerya'da guatr yaygındır. Nedeni, "kasava" yemekleridir. Kasava; kök yumrusu ve üzerinde yeşil yaprakları olan, protein içeriği çok düşük ve karbonhidrat içeriği yüksek bir bitkidir."

Tiroit Kontrollerinizi İhmal Etmeyin

Dr. Ayça Kaya, zayıflama diyetine başlamadan önce, mutlaka tiroit hormonlarının kontrol edilmesi gerektiğini vurguluyor: "Bugün tabben biliyoruz ki şişmanlık estetik bir problem olmaktan ziyade, vücut yağ dokusu artışı ile karakterize bir hastalıktır. Bu hastalığın ortaya çıkmasında ve ilerlemesindeki en önemli faktörler; kişinin genetik eğilimi, alışkanlıkları, mevcut hastalıkları veya ilaç kullanımlarıdır. Eğer bir kişi fazla kilolarından şikayet ediyorsa ve bu kilolardan kurtulmak istiyorsa, öncelikle bir doktora başvurmalıdır. Bugün için şişmanlık tedavisinin birinci basamağı, kişiye özel sağlık risk analizinin yapılmasıdır. Bu analizde yapılan, şişmanlığa neden olan hastalıkların veya şişmanlıkla birlikte görülebilecek hastalıkların tıp doktorları tarafından araştırılmasıdır. Eğer bu türde bir hastalık saptanırsa, hastalığın tedavisi yapılırken, beraberinde o kişinin bünyesine en uygun rejimin be-

Tiroit hastalığının oluşmasındaki faktörler; genetik, alışkanlıklar, mevcut hastalıklar veya ilaç kullanımı.



lirlenmesi gerekir. Tiroit yetmezliği de şişmanlığa neden olabilecek hastalıklardan biridir ve kişide böyle bir rahatsızlık varsa, istediği kadar rejim veya spor yapsın, kilo kaybetmesi zor olur."

Özel Diyet

Dr. Ayça Kaya, tiroit hastaları için metabolizma hızlandırıcı mucize bir diyet olmadığını söylüyor: "Tiroit hastalığı olsun olmasın, şişmanlık tedavisi için metabolizma hızlandırıcı mucize bir diyet yoktur. Aksine, kilo kaybetmek için önerilen düşük kalorili diyetler, metabolizmanın yavaşlamasına neden olur. Kişi hızla verdiği kiloları iki kat fazla alır. Önemli olan kişinin mevcut sağlığını koruyarak, iyi ve kaliteli yaşam sürmesidir. Bu noktada kişisel özellikler ve metabolizma durumu göz önüne alınarak, kişiye özel, hayat boyu uygulayabileceği davranışlar kazandırılmalıdır. Özellikle tuz kullanımı, iyotlu tuzlardan yana olmalıdır. Sadece tiroit bezi fazla çalışanların veya nodüller tiroidi olanların iyotsuz tuz kullanması gerekir."

İlaçların Etkisi

Dr. Neslihan İbrahimoglu, tiroit için kullanılan ilaçların metabolizma yavaşlatıcı etkisi için "Hipertiroidi tedavisinde kullanılan ilaçların ihtiyacı üzerinde yüksek dozda verilmesine bağlı olarak, metabolizmada yavaşlama görülür" diyor.

Doğum Sonrası

Dr. Ayça Kaya, kadınlarda doğum sonrasında artış gösteren tiroit hastalığını şöyle açıklıyor: "Gebelik çağındaki kadınların yüzde 2-3'ünde hipotiroidizm oluşur ve çocukta gelişim geriliğine neden olabilir. Gebelikte ve doğum sonrasında özellikle ailesinde tiroit hastalığı olanlarda ve yetersiz iyot alanlarda bu klinik durumun ortaya çıkma riski artmıştır ve yakın takip edilmeleri gereklidir."

Şişmanlığa Neden Olan Diğer Hastalıklar

Beslenme ve diyet uzmanı Banu Kazanç, şişmanlığa neden olan diğer hastalıklar konusunda şunları söylüyor: "Polikistik over, adet düzensizlikleri, hipertansiyonun kontrol altında tutulmaması, sarılık, demir eksikliği anemisi, Akdeniz anemisi, vücutta protein eksikliği ve menopoz döneminin kontrol altında tutulmamasını sayabiliriz."