

# NIYE KILO VEREMİYORUM?

Herkes sürekli diyet yapma durumunda. Uzun süre diyet yaptığı halde kilo veremeyen, diyet yaptığı halde kilo alanların sayısında da artış var. Peki kilo verme aşamasında tıkanmamıza neden olan şeyler neler? Niye kilo veremiyoruz? Bütün bu konuları Nişantaşı'ndaki Naturabella Medikal Estetik Merkezi'nden Dr. Neslihan İbrahimoğlu ile konuştuk.

HAZIRLAYAN: ESRA ÖZÜBEK

**D**r. Neslihan İbrahimoğlu sahip olduğu estetik merkezinde diyetisyen desteği ile kilo verme programları uyguluyor. Ve özellikle mevsim dönümlerinde kişilerin fazla kilolardan kurtulmak için ekstra bir çaba sarfetme durumuna girdiğine de dikkat çekiyor. Biz de uzmanlığına güvenerek ona "Kilo verememizin altında neler saklı?" sorusunu yönelttik. İbrahimoğlu'nun yaptığı açıklamalar ise bir hayli ilginçti. "Düzenli kilo vermemiz için metabolizmamız da düzenli çalışmaya ihtiyacı vardır. Bedenimiz temiz olmadan onun düzenli çalışmasını bekleyemeyiz. Yaşadığımız doğal ortamla bedenimiz uyum içindedir. Kendisine zararlı olan toksinleri karaciğer, böbrek, bağırsaklar, solunum yolu ve ter ile deriden atarak temizler ve kendini arındırır. Modern hayatın sunduğu hazır yemekler ve besin değeri taşımayan yiyecekler, bozulmayı önleyen koruyucular ve katkı maddeleri, kimyasal olarak kirlenmiş hava ve su, hareketli yaşam tarzı ve gelişmiş kullandığımız ilaçlar insan sağlığının bozulmasına ve acımasızca kirlenmesine neden olmaktadır. Vücudun doğal arınma ve temizleme sistemlerinin çalışmaması veya toksinlerin aşırı birikmesi durumunda metabolizmamız yeterli çalışmaz. Bu aşırı toksik yüklenme ile baş etmenin ve sağlığınıza bozmasını engellemenin yolu, toksinlerden arınmanın kirlenmeden birkaç adım önde olmasını sağlamaktır. Bunun için detoks programları ile vücudumuzun

doğal arınma mekanizmalarına yardımcı olmak gerekir."

Gıda maddelerine karşı gelişen duyarlılık konusunda ise Dr. Neslihan İbrahimoğlu şu yorumda bulunuyor: "Kilo verme çabamızın sonuçsuz kalmasının bir diğer nedeni de gıda maddelerine karşı gelişen duyarlılık reaksiyonları olabilir. Gıdanın tüketilmesinin ardından uzun bir süre sonra gelişen geç tipte bağırsıklık reaksiyonlarının söz konusu gıda ile ilgili olduğunun farkına varılmasına zorlaşır.

Gıda duyarlılığı reaksiyonları kronik iltihaplanmalara neden olur ve metabolizmanın düzenli çalışmasına engeller. Bu süreç sırasında şeker yağa dönüşmekte ve vücuttan enerji tüketimi azalmaktadır. Bu kişiler çok az kalori almalarına rağmen zayıflayamazlar. Bu süreci başlatan gıda maddelerini tespit ederek ve bu gıdaların tüketilmesini önleyerek hücrelerin yeniden normal bir şekilde enerji kullanımı sağlanmaktadır."

## METABOLİK SENDROM

Tam olarak anlamını kimsenin bilmediği bir de metabolik sendrom tanımı var. Bu konuyu sorduğumuzda ise Dr. İbrahimoğlu şöyle bir açıklamada bulunuyor: "Günümüzde gittikçe görülme sıklığı artmakta olan şişmanlığın sebebi metabolik sendromdur. Amerika Birleşik Devletleri'nde yetişkinlerin %22 sinde metabolik sendrom kriterlerine rastlanmaktadır. Metabolik sendrom: Karın bölgesinde yağlanma, kandaki trigliseritlerde artış, iyi kolesterolde düşme, açık kan şeker oranında ve tansiyonda yükselme kriterleri ile karakterize



## NIYE KILO VEREMİYORUM?

mu denilen sendrom görülür. Polikistik over sendromu olan kişilerde diyet programının insülin direnci bakımından dik-katle ele alınmalıdır.

### MENOPOZ DÖNEMİ

Menopoz dönemindeki kadınların da kilo verememe şikayeti var. Bunun kullanılan ilaçlarla bağlantılı olup olmadığını da Dr. Neslihan İbrahimoglu'na sorduk. Cevabı ise şu şekilde oldu: "Menopoz döneminde kadınların % 20 si yaklaşık 4,5 kg ve üstü kilo almaktadırlar. Menopoz ve hamilelik dönemindeki hormonal değişkenlikler şişmanlık riskini artırmaktadır. Yağ dağılımı değişiklikleri meydana gelmektedir. Özellikle karın bölgesinde yağlanma artmaktadır. Menopoz döneminde fiziksel aktivitede azalma kilo artışının nedenlerinden bir tanesidir. Aynı zamanda metabolizma hızı bu dönemde yavaşca azalmaktadır. Menopoz döneminde overlerin östrojen hormonu salgısının durmasına ve böbrek üstü bezlerinden androjen hormonu salgısının artmasına bağlı olarak göbcek ve göğüs bölgesinde yağlanma artışı meydana gelmektedir. Menopozda hormon kullanan kişilerde yapılan çalışmalar vücut ağırlığında artış olmadığını hatta düşüş kaldığı gösterilmiştir.

"Diyet yapmasına rağmen zayıflayamayan diğer bir grup da tiroid bezinin yetersiz çalışmasına bağlı hipotiroidi hastalarıdır. Şişmanlık nedenleri arasında hipotiroidi küçük bir oranı oluşturmaktadır. Özellikle ileri yaş kadınlarda görülmektedir. Yorgunluk, soğuga tahammülsüzlük, eklemelerde ağrı, deride kuruma ve saç dökülmesi sık görülür. Sabahları yüzde özellikle göz bölgesinde ödem karakteristik özelliğidir. Gerekli laboratuvar testlerinden sonra tiroid hormonunun yerine konması ile tedavisi mümkündür. Eksikliğin düzeltilmesi ile metabolizma normal çalışmaya başlar ve tüm semptomlarda düzelmeye görülür. Cushing sendromu denilen böbrek üstü bezlerinin fazla çalışması sonucu kan kortizol düzeyinin yüksek seyrettiği hastalıklarda kilo özellikle karın bölgesinde yoğunlaşmıştır. Kol ve bacaklar incedir. Cushing sendromunda yüz aydede şeklindedir. Bu rahatsızlığın tespiti uzmanlarca yapılmalıdır. Bazı ilaçlar da bizim kullandığımız kilo almamıza neden olabilir. Kortizon ve türevleri ilaç grupları kilo almamıza neden ilaçların etkileridir. Kortizon kullanımı aynı cushing sendromunda olduğu gibi belirtiler verir. Bazı antidepresan ilaçlar sakinleştirici etkileri oranında kilo almamıza neden olurlar.

dir. Metabolik sendrom tanısı için bu beş kriterden en az üç kriterin bulunması yeterlidir. Metabolik sendrom kalp damar hastalıkları riskini artırır. Metabolik sendrom aynı zamanda insülin direnci sendromu olarak da bilinmektedir. İnsülin pankreasımız tarafından üretilen, başlıca görevi kan şekeri düzeyini kontrol etmek olan bir hormondur. İnsülin vücudumuz için enerji depoları oluşturur, yağ depolar. İnsülin fazlalığında yağlanma artar, kilo artışı meydana gelir. Tip 2 diyabet hastalığında da insülin artmıştır, fakat etkili değildir. Sadece yağ dokusu üzerinde depolama etkisi devam ettiği için bu hastalar kiloludur.

Metabolik sendrom ya da insülin direnci sendromunda kan basıncının, lipit profilinin düzenlenmesi için birçok tedavi şekli mevcuttur. Burada zor olan şişmanlık tedavisi ve insülin direnci ile başa çıkma. Sağlıklı yaşam konusunda hasta eğitimleri şarttır. Sadece

kalori kısıtlayan diyetlerden kaçınmak gerekir. Diyette bulunan yağ miktarı ve yağın doymamış yağ asitlerinden oluşması çok önemlidir. Egzersiz yaşamımızın bir parçası haline gelmelidir. Çünkü egzersizin insülin aktivitesi üzerinde olumlu etkileri vardır. İlk 3-6 ayda %5-10 kilo kaybı olmaz ise insülin duyarlılığını artırıcı tedaviler başlanabilir.

Bu arada insülin direncine yüksek insülin seviyelerine bağlı olarak yağ dokusu içinde östrojen hormonu salgısı artar. Artan östrojen salınımı üreme hormonları arasındaki dengeyi bozması sonucu obezitenin yanı sıra kullandığımız yumurtalıkların çalışmasının bozulmasına bağlı üreme kapasitesinin düştüğü polikistik over sendromu.

Diyet programına başlamadan önce detaylı bir kan testi yaptırıp vücudun neye ihtiyacı olduğunu tespit etmeliz yarar var.