

GİZLİ İKİLİ TEHDİT: DİYABEZİTE

Prof.Dr.Oğuz ÖZYARAL, MBA, Mikrobiyolog, Koruyucu Sağlık Uzmanı

Obezitenin gölgesinde büyüyen diyabet tehdidi, artık tek başına değil: Diyabezite, çağımızın yeni sağlık krizine dönüşüyor. Diyabezite (diyabet + obezite birlikteliği)

“Obeziteyi normalleştirmek, diyabeti kaçınılmaz kılar.”



“Her fazla lokma, pankreasın sınavıdır.”

Giriş: İki Hastalık, Tek Vücut

Günümüz yaşam biçimi, hızlı tüketim, hareketsizlik ve işlenmiş gıdalarla dolu bir çarkın içine sıkıştırılmış bireyler yaratıyor. Bu çarkın en görünür sonuçlarından biri obeziteyken, en sinsi sonucu ise diyabet.

“Bu hastalık sen fark etmeden seni fark eder.”

Ancak son yıllarda bu iki kronik hastalık birbirine öyle sıkı bağlandı ki artık tıpta yeni bir kavram doğdu: **Diyabezite**.

Bu kavram yalnızca iki hastalığın aynı anda görülmesini değil, birbirini tetikleyen bir zincirleme etkiyi de ifade ediyor. Ve bu etki, bireysel sağlıktan toplumsal sağlık harcamalarına kadar geniş bir alanda tehdit oluşturuyor.

“Bir değil, iki tehlike: Obezite ve diyabet artık el ele.”

1. Diyabezite Nedir?

Diyabezite, tip 2 diyabet ile obezitenin aynı kişide birlikte görülmesini tanımlayan klinik bir kavramdır. Obez bireylerde insülin direncinin artması, pankreasın aşırı çalışmasına ve zamanla diyabet gelişimine zemin hazırlar.

“İç organlarımız sessizce yağlanıyor, biz hâlâ ‘bir şeyim yok’ sanıyoruz.”

Bu durum artık öyle yaygın ki, her **3 obez bireyden 1’i** diyabet riski altındadır. Diyabetik hastaların ise yaklaşık **%80’i aşırı kiloludur.**



“Çatalın ucundaki masumluk, içerde ağır bir bedene dönüşüyor.”

“Kalori mi dedin? Bizde o sınırsız...”

“Yemek değil bu, pankreasa açık mektup.”

“İnsülin direnci mi? O da ne, menüde yoktu.”

“Pankreasla vedalaşmadan önce son hamburger.”

“Tatlıyı da söyle, pankreas tam yıkılmamış olabilir.”

“Karnımız doysa da hücrelerimiz aç: İnsülin direnci sessiz bir çığlıktır.”



“Göz aynayı kandırır, ama beden gerçeğı saklamaz.”

2. Neden Bu Kadar Yaygınlaştı?

Modern yaşamın sunduğı “konfor” aslında vücudumuzun dengesini bozuyor:

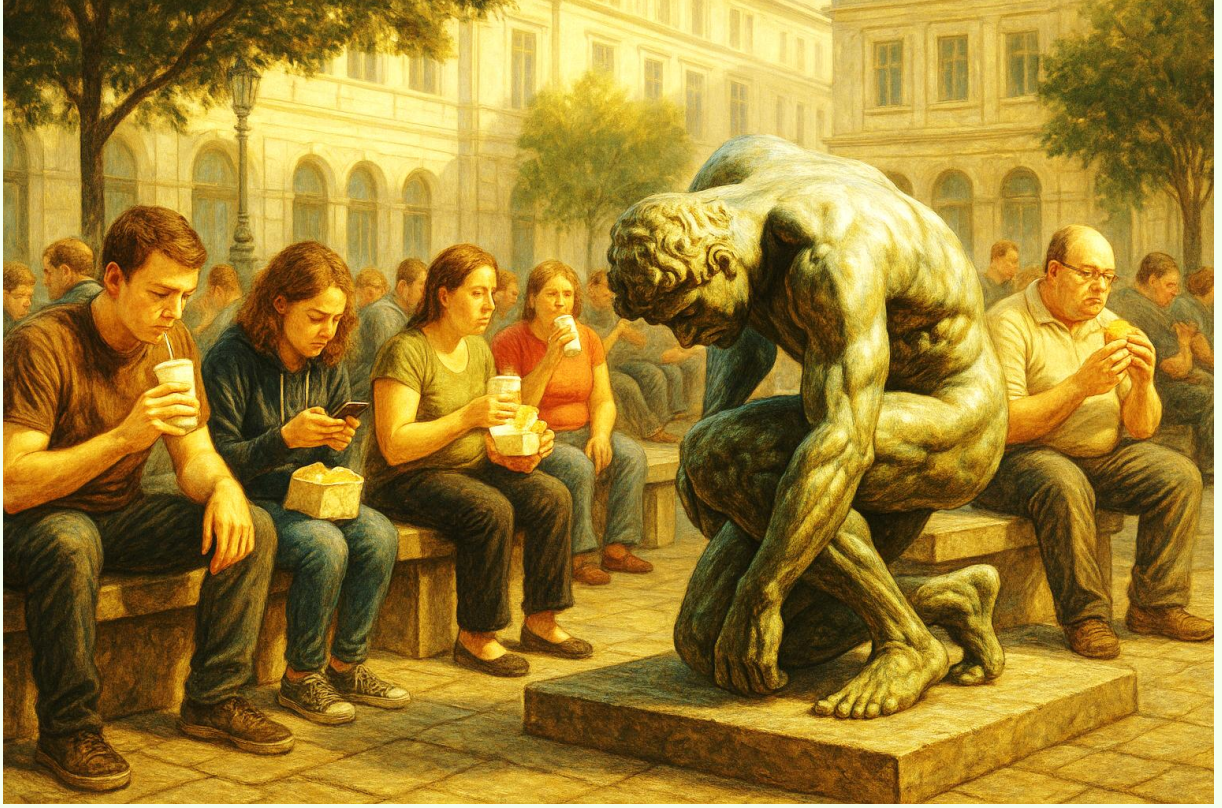
- ❖ Hareketsizlik (özellikle şehir yaşamı ve masa başı işler),
- ❖ Şeker ve trans yağlarla dolu işlenmiş gıdalar,
- ❖ Sürekli atıştırma alışkanlığı,
- ❖ Uyku düzeninin bozulması ve stres.

Bu faktörler yalnızca obeziteye değil, insülin direncine de neden olarak diyabeti tetikliyor.



“Sadece beden değil, toplum ağırlaşıyor.”

“Her fazla lokma, pankreasın sınavıdır.”



“Toplum yorulmuyor... ama taşıdığı yük ağırlaşıyor.”

3. Diyabезitenin Bedeli: Bireysel ve Toplumsal

Bireysel düzeyde:

- Kalp damar hastalıkları riski artar.
- Görme kaybı, böbrek yetmezliği ve sinir hasarları gibi komplikasyonlar hızla gelişir.
- Psikolojik etkiler (depresyon, özgüven eksikliği) derinleşir.

“Göze görünmeyen şeker, ömrünüzden yıllar çalar.”

Toplumsal düzeyde:

- Sağlık harcamaları katlanır.
- İş gücü kaybı artar.
- Sosyal güvenlik sistemleri daha fazla yük altında kalır.

“Sadece beden değil, toplum ağırlaşıyor.”

4. Erken Müdahale Mümkün mü?

Evet. Diyabete, doğru yaşam tarzı değişiklikleriyle geri döndürülebilir ya da en azından kontrol altına alınabilir.

- **Beslenme:** Şekerli ve yüksek karbonhidratlı yiyeceklerden uzak durulmalı, sebze ağırlıklı, dengeli bir diyet uygulanmalı.
- **Hareket:** Haftada en az 150 dakika tempolu yürüyüş veya egzersiz önerilir.
- **Kilo yönetimi:** Kilo kaybı, insülin duyarlılığını artırır ve diyabet riskini azaltır.
- **Düzenli tarama:** HbA1c, açlık kan şekeri ve bel çevresi ölçümleriyle erken teşhis mümkündür.

“Diyabete küçümsemek, geleceği küçümsemektir.”

5. “Obez ama sağlıklıyım” Diyemeyiz Artık

Bir dönem çokça dillendirilen “obez ama metabolik olarak sağlıklı” ifadesi artık geçerliliğini yitiriyor. Araştırmalar, zamanla bu bireylerde de diyabet ve kalp hastalıklarının kaçınılmaz hale geldiğini gösteriyor.

Yani **fazla kilo sadece estetik bir sorun değil**, bir iç organlar savaşıdır.

“Kendine iyi bakmazsan, sağlık sistemi yetişemez.”



“Gölgen değiştiğinde, hastalık çoktan seninle yürümeye başlamıştır.”

“Diyabete sadece bir hastalık değil; bir yaşam tarzı alarmıdır.”

“Görünmez Açlık: Duygusal Yeme”

Obezite ve diyabet sadece fizyolojik değil; aynı zamanda psikolojik, sosyokültürel ve duygusal süreçlerin de sonucudur.

Duygusal yeme, kişinin fiziksel açlık değil; stres, yalnızlık, can sıkıntısı, başarısızlık gibi duygularla yemek yemesiyle ortaya çıkar.

Bu da diyabetezinin görünmeyen yakıtıdır.



“Karnı doyanlar değil, içi boş kalanlar buzdolabına döner.”

“Sağlık ihmale gelmez. Diyabete ertelenemez.”

Son Söz: Önleyici Sağlık Politikaları Şart

Diyabeteyle mücadele bireysel bilinçle başlar ama yalnızca bireyle sınırlı kalmamalıdır. Okullarda sağlıklı beslenme eğitimi, kentlerde yürüyüş dostu alanlar, gıda endüstrisinde şeker ve tuz düzenlemeleri, etiket şeffaflığı gibi adımlar da bu savaşta kritik öneme sahiptir.

“Hareketsiz yaşam, en pahalı risktir.”

Çünkü diyabete yalnızca bireyin değil, toplumun geleceğini de tehdit ediyor.

“Gıda sektörü kazanırken, toplum kaybediyor.”

“Çocuklukta Başlayan Kırmızı Alarm”

Çocukluk obezitesi ve diyabeti artık yalnızca yetişkin sorunu değil.

Abur cuburla ödüllendirilen çocuklar, hareketsiz eğitim sistemleri ve ekran bağımlılığıyla çok erken yaşta “diyabete” riskiyle karşı karşıya.



“Küçük ellerle başlayan alışkanlıklar, büyük bedenlerde yankı bulur.” “Bir çocuğun gölgesine düşer bazen, büyüyen bir bedelin sessiz geleceği.”

UNUTMAYALIM! “Yalnızca beden değil, ekonomi de risk altında.”