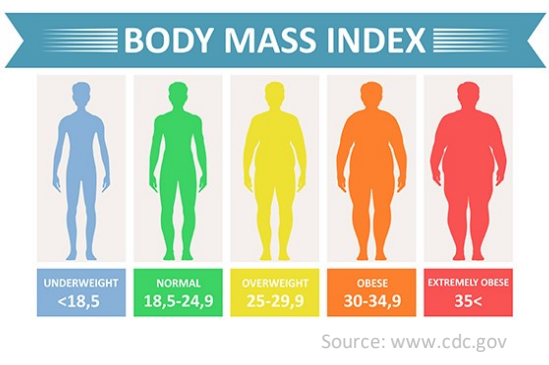
Ano ang OBESITY?

Ang Obesity ay ang higit na labis na timbang ng isang tao para sa kanyang tangkad (BODY MASS INDEX/BMI). Ikaw ay obese kapag ang iyong BMI ay 30.0 o pataas.



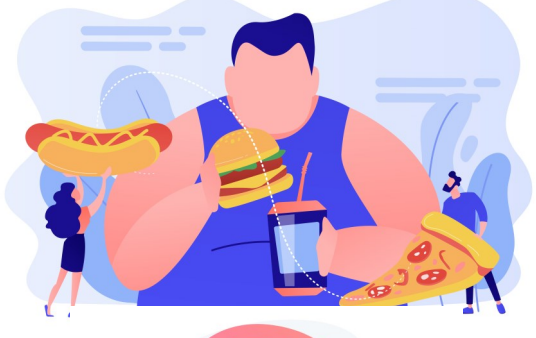
Ang Body Mass Index o BMI ay nakukuha sa pamamagitan ng formula na ito:

$$\frac{\text{Weight in kilograms}}{(\text{Height in meters})^2}$$

Maraming sanhi ang obesity, ngunit ang pinakamahalagang dahilan para sa karamihan ay ang tinatawag na Lifestyle choices o ang pang araw-araw natin na pamumuhay.

Mayroong dalawang mahalagang bahagi ng pang araw-araw na buhay ang nagdudulot ng pagtaas ng ating timbang.

1) Diet – madalas,mas mura at mas madali bumili ng pagkain sa fastfood at ibang tsitsirya upang mapawi ang gutom habang nasa bahay at trabaho. Ang masama dito ay karamihan sa pagkaing ito ay kulang sa hustong sustansya at mataas sa calories, na siyang nagdudulot ng pagtaas ng timbang. Maliban sa fast food, mahillig din tayong mga Pilipino uminom ng soft drinks, alak at milk tea na mataas sa calories at mababa or walang sustansiya.



2) Sedentary Lifestyle o kawalan ng ehersisyo - Dahil sa pamamayagpag ng COVID 19, madami sa atin ang di nakakalabas ng bahay o maaring di gaanong mataas ang pisikal na demanda ng trabaho sa ating katawan. Dahil sa kakulangan ng pisikal na activity, hindi nagagamit ang labis na calories na nakakain o naiinom natin. Dahil dito, lalong nakakatulong ito sa pagtaas ng timbang.

Mahalaga maiwasan ang obesity dahil ito ay maaring magdulot ng samu't saring sakit at komplikasyon:

1) Sakit sa puso at istroke – ang obesisty ay nakakataas ng posibilidad na magkaroon ng mataas na cholesterol, at hypertension. Dahil dito mas mataas ang pagkakataon na magbarado ang mga ugat sa puso at sa ibang bahagi ng katawan na nagdudulot ng sakit sa puso at istroke.

2) Type-2 Diabetes – Ang labis na timbang ay nakakaapekto sa pagamit ng katawan sa natural na insulin na ginagawa nito. Nagkakaroon ng insulin resistance o pagbaba ng bisa ng insulin na nagdudulot ng labis na pagtaas ng blood sugar o diabetes.

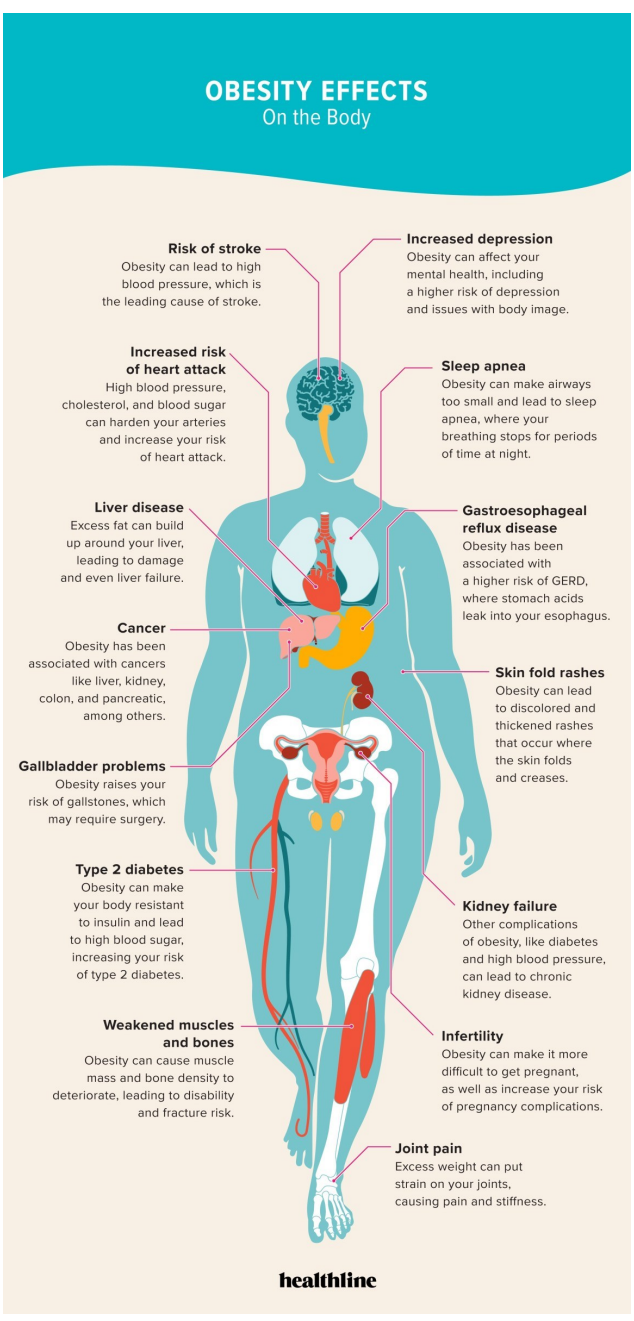
3) Kanser – mataas ang relasyon ng pagkaroon ng kanser ng matris, cervix, ovary, breast, bituka, esophagus, atay, apdo, lapay, bato at prostata sa obesity.

4) Gynecologic at problema sa pagtalik – maaring magdulot ng pagkabaog o infertility at kawalan ng regular ng regal ang babaeng obese. Maari din magdulot ng erectile dysfunction sa lalaki ang obesity.

5) Sleep apnea – Ito ay sakit na karaniwan sa taong obese na nagdudulot ng pagtigil ng paghinga habang tulog. Dahil dito maaring tumaas ang posibilidad magkaroon ng sakit sa puso at iba pang komplikasyon

6) Arthritis – dahil sa mataas na timbang, malaki ang pressure na nalalagay sa tuhod at iba pang kasukasuan na nagbubuhat ng ating timbang na siyang nagdudulot ng osteoarthritis.

7) Malubhang COVID 19 – dahil sa mga nabanggit na sakit na maaring makuha ng taong obese, mas malubha ang nakukuhang COVID 19 ng mga taong obese.



Mahirap ngunit simple lang pagbabawas ng timbang. Pagkain ng tama at pagdagdag ng ehersisyo sa pang araw araw nating gawain. Ngunit, madalas nawawalan ng gana ang mga tao subukan magpapayat dahil sa kakulangan ng plano o sa kawalan ng pasensya sa pagkamit ng resulta. Ito ang ilan sa pinakamahalagang tip upang matiyak na tayo ay magiging matagumpay sa pagbawas ng timbang.

1) Mas inam ang dahan dahan at patuloy na pagpayat kesa sa mabilisang pagpayat – Di lamang mas mainam sa katawang ang consistent at dahan dahang pagbawas ng timbang, may nakakaenganyo makakita ng magandang resulta dahil ito ay ganap na pinaghirapan. Tandaan ang katagang: "Progress not perfection." At "Consistency is the key"

2) Humingi ng tulong – madalas ang kawalan ng suporta ang isa sa mga pangunahing dahilan kung bakit di matagumpay ang mga tangkang pumayat. Ang magandang support system ay mahalaga para mayroong parating magtutulak sa atin na magpatuloy kahit mahirap gawin ang isang bagay.

3) Magkonsulta sa doktor – Malaki ang epekto ng obesity sa katawan. Dahil dito, mahalagang magpakonsulta sa doktor upang makagawa ng ligtas at wastong plano sa pagbawas ng timbang.

4) Huwag umasa sa FAD diet – Huwag tayo aasa sa mga uso na diet ng hindi sinusuri ito ng mabuti at di nahihingi ang payo ng doktor. Maaring makahamak ito lalo sa ating katawan o lalong tumaas ang ating timbang kapag di nasunod ng maayos ang mga ito.

5) Gumawa ng sariling plano sa pagbawas ng timbang – Malaking bagay ang pag gawa ng mga target o goal sa ating pagbawas ng timbang, sa ganitong paraan, alam natin kung may kailangan baguhan sa ating pagkain o pagkilos. Ang paggawa ng plano sa pagpapayat sa tulong ng isang propesyonal ay makakatulong sa pag bigay ng gabay upang matiyak na mas mataas ang posibilidad na maging matagumpay.

6) Kumain ng masustansya at ng sapat araw araw – Hindi kinakailangan magtanggal ng kahit anuman sa tatlong mahalagang pangkat ng pagkain – (Carbohydrates o asukal, protina at taba o fat). Kinakailangang nasa wasto lamang ang pagkain ng mga ito. Mahalaga din na kumain ng prutas at gulay araw-araw dahil ito ang nagbibigay ng wastong sustansya na kailangan ng katawan.

7) Pagtigil ng bisyo- isa sa mahalagang aspekto ng pagbawas ng timbang ang pag iwas sa bisyo lalo na ang pag-inom ng alak. Ang pagtanggal o pagbawas sa pag-inom ay higit na nakakabawas ng di kinakailangan na calories ng katawan.

8) Ehersisyo, ehersisyo, ehersiyo – Importante ang pisikal na aktibidad sa araw araw. Ito ang gumagamit ng calories na ating pinapasok sa katawan araw araw. Nirerekumenda ang moderate o katamtamang ehersisyo 30 minuto kada araw sa 5 araw sa isang linggo upang sapat na magamit ang calories sa katawan at makagawa ng "calorie deficit" na siyang nagdudulot ng pagbaba ng timbang.

EASTWEST HEALTHCARE, INC.
6/F Makati Executive Center, V.A. Rufino St. cor. L.P. Leviste St., Salcedo Village, Makati City
Tel. no.: (02) 8817-3333 Website: www.eastwesthealthcare.com.ph