

Şişman mısınız Yoksa Tombul mu?

İçeriği Yazan: [Ata ATUN](#) [1] Zaman: Çar, 22/08/2012 - 11:55

Beden Kitle İndeksi = BKİ

Beden Ağırlığı = BA (kg)

Boy Uzunluğu = B (metre)

Beden Biçim Göstergesi = BBG

Bel Çevresi = BÇ (metre)

$$BKİ = \frac{\text{Beden Ağırlığı (kg)}}{[\text{Boy Uzunluğu (m)}]^2} = \frac{BA}{B^2}$$

$$BBG = \frac{\text{Bel Çevresi (m)}}{BKİ^{\frac{2}{3}} \times \sqrt{B}}$$

*Ata Atun
Ağustos 2012*

21. asrın ilk çeyreğinin neredeyse yarısına ulaştığımız bu dönemde, batı dünyasında yaşayan insanların büyük çoğunluğunun sosyal sorunlarından bir tanesi de fazla kilo, namı- diğer şişmanlık.

Gerek görsel medyada gerekse de yazılı basında şişmanlamamak için nelerin yapılacağı yayınlanıyor aralıksız olarak.

Okuyan da kendini şişman veya da kilolu addediyor ister istemez.

Titrimde “Dr.” yazıyor ama bu doktorluğun tıp ile ilgisi yok.

Ancak Tıp Doktoru olmasamda mühendis kökenli olmam sebebiyle kafam matematiğe yatkın. Hatta gereğinden de biraz fazla yatkın.

Bu şişmanlık konusu son zamanlarda tıp ile matematiği bir araya getirdi. Daha doğrusu doktorlar kararlarını, hastalarının

fizyolojik yapısının matematiksel bir analizi yapıldıktan sonra veriyorlar.

Hastaları tombul veya şişman sınıfına giriyorsa, matematiksel verilere göre bu kiloların arkasında yatan erken ölüm tehlikesini kestirmeye ve önlemeye veya da tedbirlerini ona göre almaya çalışıyorlar.

Uzmanlara göre kisilerin fiziksel yapıları 5 sınıfa ayrılıyor.

Halk dilinde bu sınıflar Sıksa, Zayıf, Normal, Kilolu ve Şişman olarak adlandırılırken, tıp dilinde “Kilolu”ya “Fazla Kilolu”, “Şişman” a da “Obez” deniyor.

Neyse biz halk dilinde devam edelim konuya.

Yarım asır önce, kilolu ve şişman diye iki ayrı sınıf /kavram olmadığı için kilolar

basit bir metodla ölçülürdü.

Santimetre cinsinden ölçülen boyunuzun, soldan ilk sayısı atılır ve geriye kalan rakamın yüzde 10 eksiği ile yüzde 10 artışı arasında kalan kilo normalin üzerindeyse “Şişman”, altındaysa “Zayıf” olarak tanımlanırdı. Yani boyunuz 180 cm. ise Normal kilo bölgesi 62-98 kg. aralığıydı. Bunun üstü şişman, altı zayıf olarak kabul edilirdi. Mücahitliğe veya askere alınırken ilk sınav kilo konusundaydı o dönemler.

Yirminci yüzyılın sonlarında bu sistem değişti ve Beden Kitle İndeksi (BKİ) kavramı gündeme geldi.

BKİ hesaplamasında, kilogram cinsinden bulunan vücut ağırlığı, metre cinsinden bulunan boy uzunluğunun karesine bölünmekte ve çıkan sonuca göre sınıflama yapılmakta. Eğer sonuç 22-26 aralığındaysa “Normal”, 26-30 aralığındaysa “Kilolu”, 30’un üstündeyse “Şişman” olarak sınıflandırılıyor söz konusu kişi.

Ama konu üzerinde yoğun çalışan tıp adamlarına göre bu hesaplamada da biraz yanlışlıklar var.

Bunlardan biri, her ırkın kendine has bir yapısı olması ve alt ile üst sınırın her ülkede kendi vücut yapılarına göre saptanması gerektiği, diğeri yoğun kas-kemik kitlesine sahip kişilere, bu yöntemle hesaplanan rakamların yanlışlıkla fazla kiloluluk damgası vurabileceği, sonuncusu da yaşlı bir kişide kas kaybı ve yağ artışı olsa da aslında “gizli şişman” olan bu kişinin “normal” kilolu sınıfına sokulabileceği şeklinde.

Tüm bu olumsuzluklar dikkate alınarak yeni bir hesaplama sistemi ortaya atıldı. Bu biraz karışık ama daha doğru sonuç verdiği söylenen hesaplamaya da “Beden Biçim Göstergesi”, BBG deniyor. İngilizcesi de “A Body Shape Index” Bu (ABSI) olarak tanımlanıyor.

Tıp dünyasının yakından takip ettiği PLoS One dergisinde (<http://www.plosone.org/home.action> [2]) yayınlanan makaleye göre bu yöntem 14 bin erişkinde denenmiş ve bu vakalar 1999’dan itibaren zamansız erken ölümler yönünden takip edilerek Beden Kitle İndeksi’nden daha iyi bir gösterge olduğu saptanmış.

BBG'yi hesaplamak biraz zor.

Vücut Ağırlığı (VA) kilogram, Boy (B) ve Bel Çevresi (BÇ) metre cinsinden ölçülüyor. BKİ hesaplanıyor ve tüm bunlar bir formüle yerleştiriliyor.

Formül $BBG = (BÇ) / (BKİ \text{ üzeri } 2/3 \times \text{karekök } B)$

Bunu elle hesaplamakta kolay değil. Bir sayının 2/3 üssünü bulmak için matematiğinizin çok iyi olması lazım.. Bu hesaplamada her yaşa göre farklı bir sonuç çıkıyor ortaya.

Sonra da bulunan sonuca sapmaları ekleyip çıkarmanız gerekiyor ki biraz zahmetli. O yüzden size kısa bir ipucu vereyim; BBG'niz düzeltmesiz ve sapmalarsız yaklaşık 0.85-0.81 arası çıkıyorsa keyfinize bakın.

Prof. Dr. Ata ATUN

iletisim@politikadergisi.com [3]

Beden Kitle İndeksi = BKİ

Beden Ağırlığı = BA (kg)

Boy Uzunluğu = B (metre)

Beden Biçim Göstergesi = BBG

Bel Çevresi = BÇ (metre)

$$BKİ = \frac{\text{Beden Ağırlığı (kg)}}{[\text{Boy Uzunluğu (m)}]^2} = \frac{BA}{B^2}$$

$$BBG = \frac{\text{Bel Çevresi (m)}}{BKİ^{\frac{2}{3}} \times \sqrt{B}}$$

A. Atun.
Ağustos 2012

Yorumlar

- [Bilim/Kuramsal](#) [4]
- [Toplumsal](#) [5]
- [Diğer](#) [6]

Kaynak URL (04/05/2024 - 14:04 tarihinde yazdırıldı):<https://www.politikadergisi.com/makale/sisman-misiniz-yoksa-tombul-mu>**Bağlantılar:**

- [1] <https://www.politikadergisi.com/pd-uye/ata-atun>
- [2] <http://www.plosone.org/home.action>
- [3] <mailto:iletisim@politikadergisi.com>
- [4] <https://www.politikadergisi.com/category/icerik-kategorileri/bilimkuramsal>
- [5] <https://www.politikadergisi.com/category/icerik-kategorileri/toplumsal>
- [6] <https://www.politikadergisi.com/category/icerik-kategorileri/diger>