

27. YIL

DENİZDEN MERHABA

İMEAK Deniz Ticaret Odası İzmir Şubesi Dergisidir.

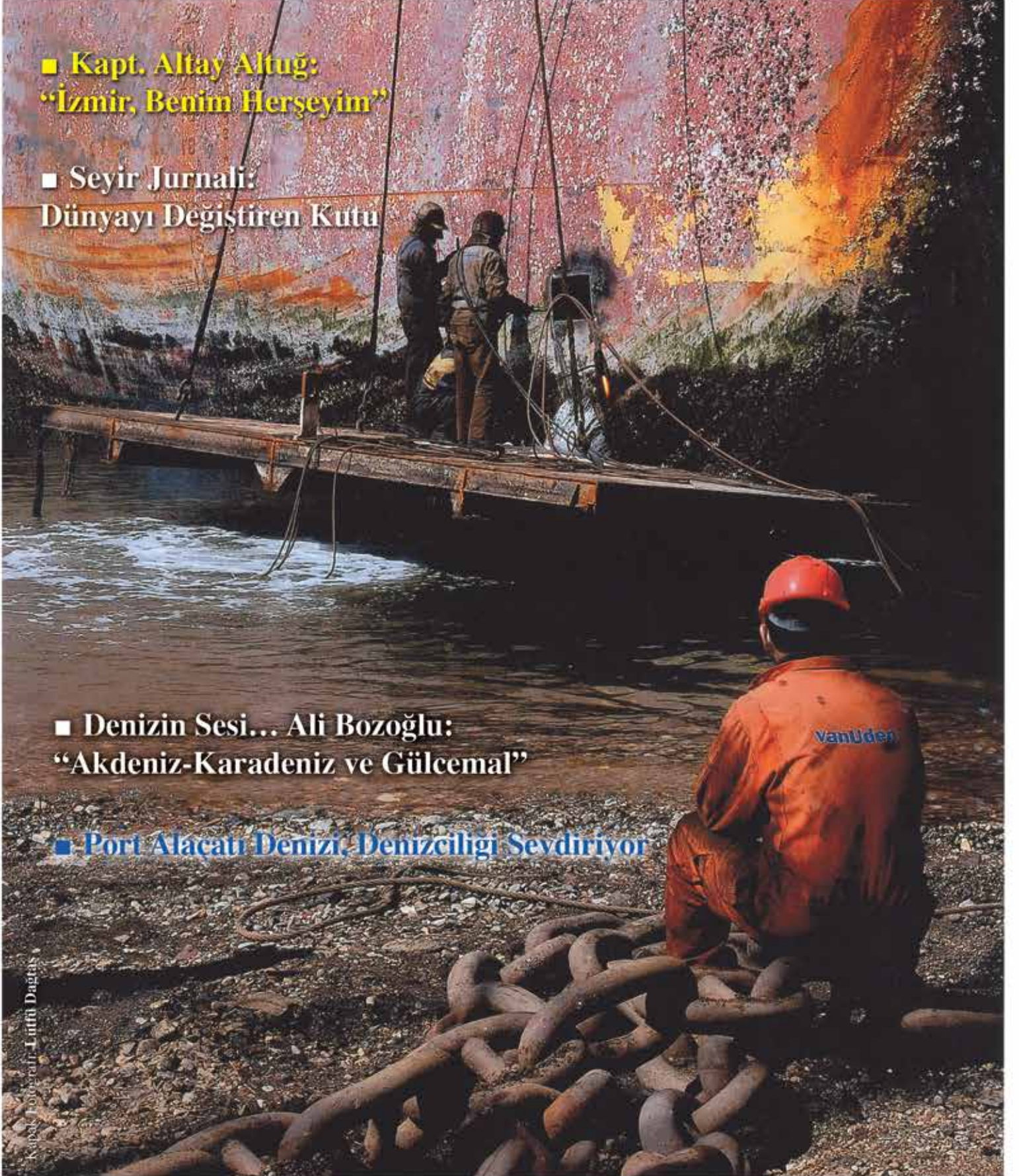
Nisan - Mayıs - Haziran 2014 • Sayı: 2

■ **Kapt. Altay Altuğ:**
"İzmir, Benim Herşeyim"

■ **Seyir Jurnalı:**
Dünyayı Değiştiren Kutu

■ **Denizin Sesi... Ali Bozoğlu:**
"Akdeniz-Karadeniz ve Gülcemal"

■ **Port Alacatı Denizi, Denizciliği Sevdireyor**





Doç. Dr. Selçuk Nas

Obezite Sorunu Ve Denizcilik

Obezite veya şişmanlık tanım olarak; “vücudun yağ kütlelerinin yağsız (kas) kütleyle oranının aşırı artması sonucu boya göre ağırlığın olması gereken düzeyin üzerine çıkmasıdır. Obezitenin genel sebebi, vücuda giren enerji ile çıkan enerji arasındaki farktan kaynaklandığı rahatlıkla söylenebilir (Mercanlilil 2008). Obezite, hareketsiz yaşayan bireylerin sağlıksız beslenme alışkanlıkları ortaya çıkmaktadır. Bu hareketsiz yaşamda, alınan enerji fazlası vücutta deri altı ve iç organların çevresinde yağ olarak depolanmaktadır. Obezitenin sağlık üzerindeki başlıca etkisi kalp ve damar rahatsızlıklarıdır. Bunun dışında tespit edilen hastalıklar ise, hormon dengesinin bozulması nedeniyle kanser riskinin artması, safra kesesi taş oluşumu olasılığının artması, karaciğer hastalıkları, eklem yeri hastalıkları, diyabet, solunum yolu hastalıklarıdır. Ayrıca obezitenin vücut salgıları üzerindeki etkileri nedeniyle bir çok değişik sağlık problemlerinin ortaya çıkabileceği belirtilmektedir. Obezitenin vücut salgıları üzerindeki etkilerini sıralayacak olursak, kolesterol seviyesinin yüksek olması, düşük yoğunluktaki lipoprotein (LDL) seviyesinin yüksek olması, yüksek yoğunluktaki lipoprotein (HDL) seviyesinin düşük olması, kan basıncının yüksek olması, insülin direncinin artması, ürit asit miktarının artmasıdır (Bağrıçık vd. 2009).

olması gerektiği ile ilgili ölçüt, 1997 yılında Dünya Sağlık Örgütü tarafından (Katherine vd. 2013) “Beden Kitle İndeksi” - BKİ (Body Mass Index - BMI) ile ortaya konmuştur.

$$BKİ = \frac{Ağırlık}{(Boy)^2}$$

Formülde, beden ağırlığının kilogram cinsinden değerinin boy uzunluğunun metre cinsinden karesine bölünmesi ile elde edilen değer “Beden Kitle İndeksi” (Body Mass Index) olarak isimlendirilmiştir. Yukarıdaki formül kullanılarak tespit edilen BKİ, daha sonra kabul edilmiş limitler kullanılarak belirli sınıflandırmalara tabi tutulmaktadır. Dünya sağlık örgütü tarafından tanımlanan obezite sınıflandırması aşağıdaki tabloda gösterilmektedir

Gemiadamlarının obezite konusunda dünyada yapılan tek bir çalışmaya ulaşılabilmektedir. Bu çalışma, Southern Denmark Üniversitesi’nde Hansen ve arkadaşları (2011) tarafından Danimarkalı denizciler üzerinde

yapılmıştır. Bulunan verilere göre yaklaşık olarak deniz ticaret filosundaki erkek gemiadamlarının %70,8’i, balıkçıların % 73,8’i BKİ referans alındığında fazla kilolu olarak tespit edilmiştir. Erkek denizci öğrencilerin ise % 52’si fazla kilolu olarak tespit edilmiştir.

Türkiye’de gemiadamlarının obezite problemlerinin incelendiği bir çalışma bulunmamaktadır. Fakat Türkiye’deki gemiadamlarının iki yılda bir almak zorunda oldukları sağlık raporlarındaki kilo ve boy değerleri Türkiye Hudut ve Sahiller Sağlık Genel Müdürlüğü’nden talep edilmiş. Veriler 2013 yılı itibarıyla alınarak incelemeleri tamamlanmıştır. Konu ile ilgili çalışmanın raporlaması devam etmektedir. Bu çalışmada öncelikle denizci öğrencilerin BKİ değerleri incelenmiştir.

Dokuz Eylül Üniversitesi Denizcilik Fakültesi öğrencileri üzerinde 2012 yılı Aralık ayında bir araştırma gerçekleştirilmiştir. Bu çalışmada 330

SINIFLANDIRMA	BKİ Değeri
Zayıf	<18.50
Normal Kilolu	18.50 - 24.99
Fazla Kilolu	25.00 - 29.99
I. Derece Obez	30.00 - 34.99
II. Derece Obez	35.00 - 39.99
III. Derece Obez	≥40.00

Kaynak: Dünya Sağlık Örgütü, Usl 1.

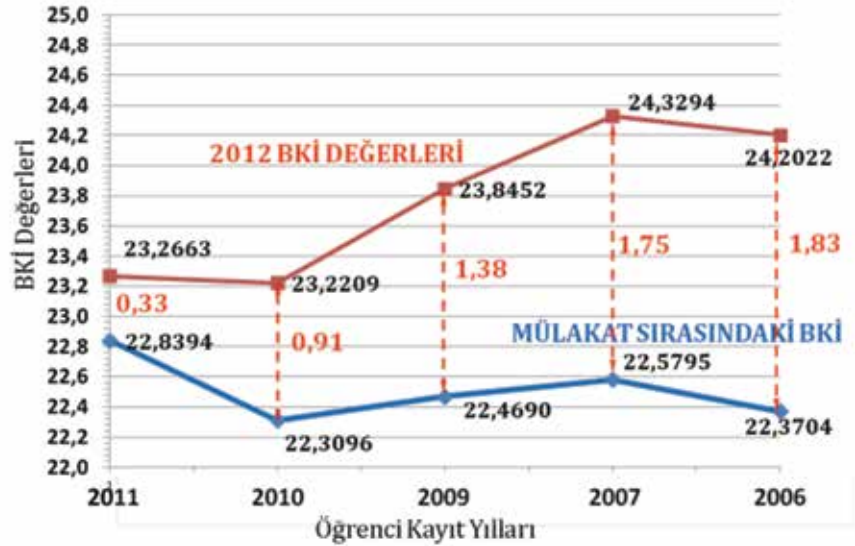
İnsan bedenin normal ağırlığının ne

TEKNOLOJİ VE İNOVASYON

öğrencinin boy ve kilo değerleri ölçülmüştür. Daha sonra bu öğrencilerin Fakülteye kayıtları öncesinde yapılmış boy ve kilo değerleri arşiv taraması yöntemiyle elde edilmiştir. Bu arşiv verilerindeki boy/kilo ve hesaplanan BKİ değerleri ile 2012 Aralık ayında yapılan ölçüm ve hesaplanan BKİ değerleri karşılaştırılmıştır (Nas ve Okşayan, 2013).

Bu karşılaştırmalar sonucunda; öğrencilerin yıllar içerisinde boy ortalamasının yükseldiği, bununla birlikte beden ağırlık ortalamasının da arttığı, fakat beden ağırlıklarındaki değişimin boylarındaki değişimden daha fazla olduğu tespit edilmiştir. Ayrıca öğrencilerin Fakülteye kayıtları sırasındaki boy/kilo verileri ile hesaplanan BKİ değerlerinin yıllar içerisinde belirli bir aralıkta yatay seyrettiği görülmüştür. Aşağıda gösterilen BKİ grafiği karşılaştırmalı olarak incelendiğinde; öğrencilerin Fakülteye kayıt oldukları tarih ile ikinci ölçümlerinin yapıldığı 2012 Aralık ayı arasındaki süre arttıkça BKİ değerlerinde artışlar olduğu tespit edilmiştir. 2011 yılında Fakülteye kayıt olan öğrencilerin ortalama BKİ değerinin bir yıl içinde 0,33 birim artarken, 2006 yılında Fakülteye kayıt olmuş öğrencilerin ortalama BKİ değerinin ise altı yıl içinde 1,83 birim arttığı görülmektedir. Sonuç olarak; Fakülteye en fazla 22,8 BKİ ortalaması ile “normal kilolu” olarak giren öğrencilerin mezuniyetlerine doğru 24,3 BKİ ortalaması ile “fazla kilolu” sınıflandırılmasına yakın bir şekilde mezun olduğu tespit edilmiştir.

Sonuç olarak; bu çalışma ile toplumsal bir sorun olmaya devam eden obezite sorununun benzer şekilde denizcilik fakültelerinde öğrenciler arasında da yaşandığı, normal kilolu olarak kayıt edilen öğrencilerin, fazla kilolu sınıflandırılması ile mezun oldukları tespit edilmiştir. Öğrencilerin henüz profesyonel olarak denizciliğe



başlamadan önce BKİ sınıflandırmasında normalin üzerine çıkması bir an önce tedbirlerin alınmasını gerekli kılmaktadır. Çünkü gemi üzerindeyken yaşanacak obeziteye bağlı sağlık sorunlarının denizdeyken müdahale edilebilmesi veya tedavi edilebilmesi mümkün değildir. Ayrıca bilinmelidir ki; denizcilik mesleğini diğer birçok meslekten ayıran en önemli özelliği beden sağlığının muhafaza edilmesi mecburiyetidir. Bu mecburiyet her iki yılda bir alınması gereken sağlık raporları ile sağlanmaktadır. Sağlığını yitiren bir denizcinin mesleğini yapamayacağını bilmesi, mesleğini icra ederken gösterdiği titizliği, tedbirliliği ve basiretli davranışları kendi sağlığı için de göstermesi gerekmektedir. Denizcilerin obezite sorununda çözümün, hareketli yaşamın ve sporun henüz öğrencilik zamanlarında yaşamlarının içerinse bir alışkanlık olarak kazandırılması ile sağlanabileceğine inanılmaktadır. Edinilecek spor alışkanlıklarında, dar bir yaşam alanı olan gemilerde de sürdürülebilir nitelikte olanlarının tercih edilmesi önerilmektedir. Ayrıca beslenme alışkanlıklarının da gözden geçirilmesi, beslenme sırasında durumsal farkındalığı sağlayıcı yöntemlerin geliştirilmesi gerektiğine inanılmaktadır. Mevcut durumda BKİ

sorunu yaşayanlar için ise bir an önce bir sağlık kuruluşuna müracaat ederek, durumlarını kontrol ettirmeleri, kendilerine uygun bir tedavi yöntemi seçerek bir an önce hareketli yaşama kucak açmaları önerilmektedir.

Kaynaklar

Bağrırcık, N., H. Onat, B. İlhan, T. Tarakçı, Z. Oşar, M. Özyazar, H.H. Hatemi, G. Yıldız (2009) *Obesity Profile in Turkey*. *Int J Diabetes & Metabolism*. 17: 5-8

Hansen, H.L., L. Hjarnoe, J.R. Jepsen (2011) *Obesity Continues to Be a Major Health Risk for Danish Seafarers and Fishermen*. *International Maritime Health*; 62, 2: 98-103.

Katherine M. F., K. K. Brian, O. Heather ve I. G. Barry (2013) *Association of All-Cause Mortality With Overweight and Obesity Using Standard Body Mass Index Categories A Systematic Review and Meta-analysis*, *JAMA*, January 2, 2013—Vol 309, No. 1 s.71-82.
Mercanlül, S. M. (2008) *Şişmanlık*. Sağlık Bakanlığı Yayın No: 729. Hacettepe Üniversitesi-Sağlık Bilimleri Fakültesi. Beslenme ve Diyetetik Bölümü. Klasmat Matbaacılık. Ankara.

Nas, S. ve B. Okşayan (2013) "Çağımızın Obezite Sorunu: Dokuz Eylül Üniversitesi Denizcilik Fakültesinde Obezite Araştırması" 5. Ulusal Denizcilik Kongresi, 11 Kasım 2013 İstanbul
URL 1. http://apps.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html Erişim 10.05.2013.

İÇİNDEKİLER

- 3 | Seyir Jurnalı
Dünyayı Değiştiren Kutu
- 7 | Yatçılık
Yelkenin Gıdası Rüzgar
- 8 | Marinadan
Port Alaçatı Denizi, Denizciliği Sevdireyor
- 11 | Yeni Çıkan Yayınlar
- 12 | Gemi Geri Dönüşüm Sanayi
Gemi Geri Dönüşüm Endüstrisi
- 14 | Teknoloji ve İnovasyon
Obezite Sorunu ve Denizcilik
- 16 | Akademik Sayfalar
- 19 | Mavi Kart Uygulamaları
- 22 | Röportaj-Kapt. Altay Altuğ
“İzmir, Benim Herşeyim”
- 24 | Deniz Yolculuğu
Yolcu Gemilerimiz...Nereden Nereye!
- 27 | Denizcilik Tarihi...Ali Bozoğlu
Akdeniz, Karadeniz ve Gülcemal
- 30 | Deniz Hukuku
*Navlun Sözleşmesi:
Genel İşlem Koşulları ve Konşimentodaki Taşıma Şartları*
- 32 | Deniz ve Çevre
Küresel Isınma ve Deniz Çevreciliği
- 34 | İstatistik
- 36 | Denizcilik Eğitimi
Türkiye’de Denizcilik İşletmeleri Yönetimi Eğitimi
- 38 | Faaliyetler
- 43 | Bunları Biliyor musunuz?
- 44 | Deniz Mutfağı

İMEAK DENİZ TİCARET ODASI
İZMİR ŞUBESİ

DENİZDEN MERHABA

Yıl: 2014 Sayı: Bahar



İmtiyaz Sahibi

İMEAK Deniz Ticaret Odası
İzmir Şubesi adına
Yönetim Kurulu Başkanı Yusuf ÖZTÜRK

Genel Yayın Yönetmeni (Sorumlu Müdür)

Kenan YALAVAÇ

Genel Yayın Koordinatörleri

Kapt. Murat YILMAZEL
Nuran CAN

Yayın Kurulu

Géza DOLOGH
Kapt.Savaş ERCAN,
Kapt.Mihri ÇELİK,
Halil N. HATİPOĞLU,
Av. Ahmet ÇALIK,
Prof. Dr. Güldem CERİT,
Prof. Dr. Cengiz METİN,
Doç.Dr. Ersel Zafer ORAL,
Doç. Dr. Öznur YURT

Yönetim Yeri

İMEAK Deniz Ticaret Odası İzmir Şubesi
Cumhuriyet Bulvarı No:88 K:1-5-6
Pasaport / İZMİR
Tel:+90 232 425 72 15 Fax:+90 232 441 87 96
izmir@denizticaretodasi.org.tr
www.dtoizmir.org.tr

Baskı

HÜRRİYET MATBAA
5501 Sokak No: 6 K: 1
Tuna Mah. Çamdibi / İZMİR
Tel: (0.232) 435 69 69 Pbx
Faks: (0.232) 462 31 62

Yayın Türü: Yerel-Sürelî Yayın

Yayın Aralığı: 3 Aylık

Basım Tarihi: Nisan 2014

ISSN: 2148-3000

Dergimizde yayımlanan yazılardan kaynak gösterilmek koşulu ile alıntı yapılabilir.