

Obezite Günlüğü 1

– MESUT ÇİFTÇİ · 27 Mayıs 2024



Fazla kilolar, insan ruhu üzerinde derin izler bırakır. Bu izler, yalnızca bedenin taşıdığı yükten değil, toplumun dayattığı normlardan ve sembollerden beslenir. Obez bir yazar olarak, bu yükü her gün omuzlarımda taşıyorum ve bu ağırlığın ruhumda nasıl yankılandığını, dilim döndüğünce anlatmak istiyorum.

Kıyafet seçimiyle başlayalım. Gardırobum, bir savaş alanına benziyor. Her sabah, üzerime uygun kıyafet bulmak için verdiğim mücadele, zihnimde yankılanan eleştirilerle birleşiyor. Mağazalarda büyük beden kıyafetlerin azlığı, moda dünyasının obez bireylere olan ilgisizliğinin bir göstergesi. Her deneme kabininde, aynanın karşısında kendimi değerlendirirken, sadece bedenimi değil, ruhumu da tartıyorum. Toplumun güzellik standartlarına uymayan bedenim, her seferinde yenik düşüyor bu değerlendirmede. Üzerimde taşımak zorunda kaldığım fazla kilolar, aslında toplumun yüklediği sembolik ağırlıklardan başka bir şey değil.

Diğer insanların önyargılı bakışları ise, bu ağırlığı katbekat artırıyor. Sokakta yürürken, otobüste yer bulmaya çalışırken ya da bir kafede otururken hissettiğim bakışlar, birer ok gibi saplanıyor ruhuma. Her gün, insanların gözlerinde beliren alaycı ifadeler, benim için görünmez bir duvar örüyor. Bu duvar, sadece bedenimi değil, ruhumu da hapsediyor. Obez bireyler olarak, her anımızda yargılanıyoruz. Bu yargılar, sadece fiziksel görünümümüzle sınırlı kalmıyor; karakterimize, irademize ve hatta değerimize kadar uzanıyor.

Toplumun dayattığı bu baskılar, içsel bir savaşa dönüşüyor. Kendi bedenimizi kabullenmek ve sevmek, bir mücadeleye dönüşüyor. Bu mücadelede, her gün küçük zaferler kazanmaya çalışıyoruz. Kendimizi sevmek, bedenimizi olduğu gibi kabul etmek, bu zaferlerin en büyüğü. Ancak bu zafer, toplumun dayattığı sembolik anlamlarla sürekli gölgeleniyor. Obez bireylerin, bu sembollere karşı verdiği savaş, aslında insan ruhunun özgürlüğü için verdiği bir savaştır.

Fazla kiloların insan ruhu üzerindeki etkileri, sadece fiziksel bir ağırlık değil, rasyonalist bir bakış açısıyla değerlendirildiğinde, toplumsal normların dayattığı bir yük olarak karşımıza çıkıyor. Kıyafet seçiminden, diğer insanların önyargılı bakışlarına kadar her olumsuz durum, bu yükü artırıyor. Ancak unutulmamalıdır ki, bu yükü taşıırken gösterdiğimiz direniş, insan ruhunun gücünü ve özgürlüğe olan tutkusunu simgeliyor. Bu direniş, sadece bedenimizi değil, ruhumuzu da özgürleştirmek için verdiğimiz bir savaştır.

Obezitenin insan sağlığına zararlarını anlamak için, bedenimizi bir şehre benzetebiliriz. Şehir, zamanla büyüyen ve gelişen, yaşayan bir organizma gibidir. Ancak, bu şehir kontrolsüz bir şekilde genişlediğinde, altyapısı zayıflar, yolları tıkanır ve en sonunda çöküşe doğru gider. İşte obezite, bu kontrolsüz büyümenin bir metaforudur ve insan sağlığı üzerindeki yıkıcı etkilerini anlamak için bu benzetme oldukça aydınlatıcıdır.

Kalp, bu şehirdeki ana enerji santrali gibidir. Şehir büyüdükçe, enerji talebi artar, santral daha fazla çalışmak zorunda kalır. Obezite, kalbin üzerine binen yükü artırır, kalp sürekli daha fazla çalışmak zorunda kalır. Bu aşırı yük, zamanla santralin aşırı ısınmasına ve yıpranmasına neden olur. Kalp hastalıkları, yüksek tansiyon ve arterlerde biriken plaklar, bu aşırı çalışmanın kaçınılmaz sonuçlarıdır.

Damarlarımızı şehrin ana yolları olarak düşünebiliriz. Bu yollar, şehirdeki her noktaya enerji ve besin taşır. Obezite, yolların üzerine dökülen ağır yükler gibidir. Damarlar, bu yükü taşımakta zorlanır, tıkanıklıklar ve daralmalar oluşur. Tıpkı bir trafik sıkışıklığı gibi, kan akışı yavaşlar, hücrelere gereken oksijen ve besin ulaşamaz. Bu durum, vücutta pek çok ciddi soruna yol açar: diyabet, inme ve böbrek hastalıkları gibi.

Kaslarımız ve kemiklerimiz, şehrin binaları ve altyapısıdır. Şehir genişledikçe, bu yapılar da daha fazla yük altında kalır. Obezite, kaslar ve kemikler üzerindeki baskıyı artırır, onları zayıflatır ve yıpratır. Bu durum, eklem ağrıları, osteoartrit ve hareket kısıtlılığı gibi sorunlara yol açar. Vücut, bu ağırlığı taşımakta zorlanır ve zamanla çökmeye başlar.

Vücudun metabolik işleyişi, şehrin su ve atık yönetim sistemine benzetilebilir. Obezite, bu sistemi de olumsuz etkiler. Metabolik sendrom, insülin direnci ve tip 2 diyabet, bu sistemin bozulmasının bir sonucu olarak ortaya çıkar. Şehirdeki atıklar birikmeye başladığında, sağlık ve yaşam kalitesi düşer. Aynı

şekilde, vücudun metabolik dengesi bozulduğunda, genel sağlık durumu hızla kötüleşir.

Zihinsel sağlığımızı, şehrin kültürel ve sosyal yaşamına benzetebiliriz. Obezite, bu alanda da derin yaralar açar. Depresyon, anksiyete ve düşük özgüven, bu yaraların sadece birkaçıdır. Şehirdeki sosyal ve kültürel faaliyetler aksadığında, yaşam kalitesi düşer, moral bozukluğu yayılır. Aynı şekilde, obezite, bireyin sosyal yaşamını kısıtlar, izolasyona ve yalnızlığa yol açar.

Obezite, sadece fiziksel bir durum değil, bütün bir şehri yavaş yavaş çökerten bir sorun olarak düşünülebilir. Bu nedenle, sağlığımızı korumak için bu şehri dikkatle ve özenle yönetmeli, büyümesini kontrol altında tutmalıyız. Sağlıklı bir yaşam, güçlü bir şehir ve sağlam bir ruh için bu kaçınılmaz bir gerekliliktir.

Gelelim bu yazının konusunun obezite olmasının nedenine; bugün öğleden sonra işyerimin önüne geldiğimde her zamanki rutinimi gerçekleştirdim: çantamı omzuma attım, derin bir nefes aldım ve cam kapıya doğru ilerledim. Ancak bugün, her zamankinden farklı bir şey oldu. Gözlerim istemsizce cam kapının yansımaya takıldı. Orada, karşımdaki yansımada, şişman bedenimi gördüm. Bu görüntü, beni aniden bir ayna karşısında bulmuş gibi hissettirdi; kaçamayacağım, saklanamayacağım bir gerçeklikle yüzleştim.

O an, içimde bir şeyler kırıldı. Şişman bedenim, geniş omuzlarım, yuvarlak hatlarım ve üzerime oturmayan giysilerimle oradaydım. Yansımanın ardında, işyerindeki sorumluluklarım, hedeflerim ve günlük koşuşturmacam vardı, ama o anın etkisiyle bunlar tamamen silindi. Cam kapıda gördüğüm yansımam, bir eleştirmen gibi beni izliyordu. Her bir kilonun, her bir fazla gramın getirdiği yükü yüzleşmek zorunda kaldım.

Moralimi yüksek tutmak ile ilgili tüm çabalarım bir anda suya düştü. İçimdeki can sıkıntısı dalga dalga yayıldı. Bu yansıma, sadece fiziksel bir gerçekliği değil, ruhsal bir çöküşü de temsil ediyordu. Toplumun dayattığı güzellik standartlarına uymayan bedenim, bu anlık karşılaşmada tüm özgüvenimi yerle bir etti. O an, kendime olan güvenimi, kendi bedenimi sevme çabalarımı sorgulamaya başladım. Cam kapı, adeta ruhumun derinliklerine inen bir pencereydi ve orada gördüğüm şey, bana kendimi yetersiz hissettirdi.

Bu duygusal fırtına içinde, kafamda bir karar belirdi. Bu durum böyle devam edemezdi. Kendim için, sağlığım için, bedenim ve ruhum için bir şeyler yapmam gerekiyordu. Kilo vermek, sadece fiziksel bir değişim değil, aynı zamanda ruhsal bir yenilenme olacaktı. Bu karar, cam kapıda gördüğüm yansımanın bana verdiği en büyük ders oldu.

O anda, bir yolculuğun başında olduğumu hissettim. Zor olacağını, sabır ve kararlılık gerektireceğini biliyordum. Ama bu yolculuk, içimde bir umut ışığı yaktı. Kendimi sevmek ve değer vermek için, sağlığımı geri kazanmak için bu adımı atmam gerektiğine karar verdim. Cam kapıda gördüğüm yansıma,

benim için bir dönüm noktası oldu; beni harekete geçiren, değişime zorlayan bir uyarı niteliğindediydi.

İçeri girerken, adımlarım daha ağır ve düşünceliydi. Ama aynı zamanda içimde bir kararlılık vardı. Bu yansımayı değiştirecek, daha sağlıklı ve mutlu bir benliğe ulaşmak için çabalayacaktım. O an, cam kapının önünde gördüğüm yansıma, benim için yeni bir başlangıcın sembolü oldu. Elbette daha önce de böyle kararlar verdim ve başarılı olduğum pek söylenemez. Ancak bu mücadele etmeyi bırakmak anlamına da gelmemeli elbette. Bende mücadele etmeyi bırakmayacağım. Sonuna kadar direneceğim ve bir morbid obez olmaktan kurtulacağım. Bu obeziteden kurtulma sürecini de yazı yazmaya gönül vermiş birisi olarak kaleme almayı planlıyorum. Bu da obeziteden kurtulma maceramın ilk yazısıydı.

Aslında biz obez bireyler emin olun aptal ya da değiliz. Hepimiz nasıl kilo vereceğimizi ve neden kilo aldığımızı çok iyi bilmekteyiz. Ancak nasıl Roma bir günde kurulmamışsa bizde bir günde obez olmadık ve bir günde de fazla kilolarımızdan kurtulacak değiliz bunu çok iyi bilmekteyiz. Kendimizi kandırma konusunda birer usta olduğumuz için alışkanlıklarımızla oluşan bu olumsuz durumu kabul etmenin yollarını arıyor ve buluyoruz. Gerçek şu ki aslında bunun kabul edilebilir sonuç olmadığını da biliyoruz ama insanın alışkanlıklarından kurtulabilmesi o kadar zor ki.

Şimdi gelelim işin planlama kısmına; kilo vermeye karar verdiğim bu ilk gün, bu yolculuğun başlangıcını belirlemek için işyerindeki çalışma masama oturdum ve öncelikle iyi ve sağlam bir plan yapmaya karar verdim. Rasyonalist bir bakış açısıyla, bu süreci mantık çerçevesinde ele almak ve çekici olması için sembollerle zenginleştirmek istedim. Kendi bedenimde yapacağım değişiklikler, aslında hayatımın her alanında yeni bir düzenin simgesi olacaktı olmalıydı. Alışkanlıklarım aleyhime çalışmaya başlamışlardı ve bunu değiştirmem gerekiyordu.

Öncelikle, beslenme alışkanlıklarımı gözden geçirdim. Meşhur üç beyazın üçü de hayatımda ziyadesiyle vardı. Üstelik bu üç beyaz; şeker, ekme ve tuz, hayatımda oldukça fazla yer kaplıyordu ve bunları bırakmak benim için ilk en mühim adım olacaktı. Şeker, hayatımda tatlı anların sembolüydü, ama aynı zamanda enerjimi kısa sürede tüketen bir hırsız gibi davranıyordu. Artık şekerin, bu sahte mutluluk kaynağının hayatımdan çıkması gerekiyordu. Bu nedenle, tüm şekerli yiyecekleri ve içecekleri hayatımdan çıkarmaya karar verdim. Her gün içtiğim tatlı kahveler, çaylar, tatlı krizlerimi bastırmak için yediğim çikolatalar artık geçmişte kalacaktı.

Ekme, sofralarımızın temel taşı, hayatımızın büyük bir parçasıydı. Ancak, fazla kilolarımın da başlıca nedenlerinden biriydi. Ekme, benim için doyurucu ve rahatlatıcı bir yiyecekti, ama aynı zamanda bedenimde bir yük olarak taşınyordu. Beyaz ekme ve diğer rafine unlu mamuller, kan şekerimi hızla yükselten ve kısa süre sonra tekrar acıkmama neden olan gizli düşmanlardı. Bu nedenle, ekmeği ve rafine karbonhidratları tamamen hayatımdan çıkarmaya karar verdim. Bunun yerine, tam tahıllı ve düşük glikemik indeksli yiyecekler tercih edecektim.

Tuz, yemeklerime lezzet katan bir baharat gibi görünse de, fazlası vücudumda su tutarak şişkinliğe ve yüksek tansiyona neden oluyordu. Tuzun fazlası, aslında bedenimde gereksiz bir ağırlık yaratıyordu. Bu nedenle, yemeklerimdeki tuz miktarını azaltmaya karar verdim. Doğal ve taze otlar, baharatlar ve limon gibi alternatiflerle yemeklerime lezzet katmayı planladım.

Bu üç temel değişikliğin yanı sıra, günlük yaşamıma daha fazla hareket katmaya karar verdim. Uzun yürüyüşlere çıkmak ya da evde basit egzersizler yapmak, bedenimi harekete geçirmenin yollarıydı. Her gün, bedenimi biraz daha zorlayarak, biraz daha güçlenmesini sağlayacaktım. Bu fiziksel hareketler, sadece kilo vermeme değil, aynı zamanda ruhsal olarak da daha iyi hissetmeme yardımcı olacaktı. Benim için en zor kısmı da buydu belki de çünkü yazmayı seviyordum ve yazmak oturarak yapılan bir işti.

Ayrıca, su tüketimimi artırmak da planımın önemli bir parçasıydı. Su, hayatın kaynağı ve vücudumun en temel ihtiyaçlarından biriydi. Her gün yeterli miktarda su içerek, hem metabolizmamı hızlandıracak hem de toksinlerden arınacaktım.

Bu yolculuğun sadece fiziksel değil, zihinsel bir değişim olduğunu da unutmamam gerekiyordu. Kendime daha nazik olmayı, sabırlı olmayı ve her küçük başarıyı kutlamayı planladım. Bu süreçte, motivasyonumu yüksek tutmak için kendime küçük ödüller verecek, ilerlememi not alacak ve gerektiğinde destek alacaktım.

Kilo vermek, sadece bedenimi değil, hayatımı yeniden şekillendirmek demektir. Bu yeni başlangıç, hem içsel hem de dışsal bir dönüşümün simgesi olacaktı. Kararlı adımlarla, bu yolda ilerleyecek ve her gün daha sağlıklı, daha mutlu bir benliğe ulaşmak için çabalayacaktım.

Bu kilo verme yolculuğunda ilk kat ettiğim mesafeyi ve diğer mesafeleri yazacağım ve paylaşacağım. Bakalım neler olacak? Bende merak içinde bekliyorum. An itibariyle 184 cm boyundayım ve 126 kg ağırlığındayım. Hedefim ideal ağırlığım olan 79 kg'a ulaşabilmek. Bu da tam olarak 47 kg vermem gerektiği anlamına geliyor. Elbette bu hedefe ulaşmak benim için oldukça zor olacak biliyorum. Ancak bu hedefe ulaşmak için küçük hedefciklerim var. İlk hedefciğim kilomun iki haneli bir sayıya düşmesi. Bu konu ile ilgili ayrı bir yazı yazacağım elbette.

Lütfen bana başarılar dileyin.

(NOT: Fotoğraftan da anlaşılacağı üzere bunu daha önce başardım, şimdi de başarabilirim diye düşünüyorum.)