

Masalah Obesiti Mengancam Nyawa Manusia



Oleh: Nur Azyan Nasuha
Universiti Sains Islam Malaysia
Diterbitkan pada 9 Jun 2021

Kebimbangan mengenai masalah obesiti yang boleh mengubah struktur bentuk badan seseorang individu dan meningkatkan risiko pelbagai penyakit kronik telah menimbulkan kebimbangan besar di seluruh dunia sejak tahun 1975 sehingga kini.



Gambar hiasan.

Masalah obesiti yang mempengaruhi peningkatan penyakit kronik juga memberi kesan dan masalah kepada sesebuah negara kerana ia akan melibatkan peruntukan kewangan yang sangat besar untuk rawatan pesakit.

Merujuk laporan yang dikeluarkan oleh Pertubuhan Kesihatan Sedunia (WHO) pada Februari 2020, sekurang-kurangnya 2.8 juta orang meninggal dunia setiap tahun kerana masalah obesiti atau berat badan berlebihan.

Menurut Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS), terdapat perbezaan antara obesiti dengan berat badan berlebihan.

Obesiti merujuk kepada indeks jisim tubuh (IJT) atau *body mass index* (BMI) lebih besar daripada nilai 30 atau bersamaan dengan 30.

Manakala, berat badan berlebihan pula merujuk kepada bacaan IJT lebih besar daripada nilai 25 atau bersamaan dengan 25.

Pada waktu pandemik COVID-19 ini, setiap individu perlu mengambil inisiatif sendiri untuk menghitung IJT sekurang-kurangnya tiga hingga empat bulan sekali.

Hal ini penting kerana jika seseorang itu mempunyai penyakit kronik, ia akan lebih mudah dikawal mengikut nasihat dan rawatan doktor.

Penurunan nilai BMI juga dapat mengurangkan risiko seseorang untuk mendapat penyakit kronik seperti diabetes, sindrom metabolik, hepatobiliari, osteoarthritis, gout, tekanan darah tinggi, kolestrol tinggi dan kegagalan jantung.

Ketua Program Dietetik Fakulti Sains Kesihatan Universiti Kebangsaan Malaysia, Prof Madya Dr Roslee Rajikan berkata, sepanjang tempoh Perintah Kawalan Pergerakan (PKP), orang ramai mungkin membeli makanan segera dan makanan dalam tin dalam kuantiti yang banyak bagi memudahkan proses memasak sekali gus menjimatkan masa.

Makanan dalam tin kebiasaannya mengandungi gula dan garam yang sangat tinggi kerana ia bertindak sebagai pengawet bagi mengekalkan jangka hayat makanan tersebut.

Pengambilan makanan dan kalori secara berlebihan akan meningkatkan penghasilan lemak dalam badan jika kalori tersebut tidak dibakar.

Para pengkaji dalam Jurnal Perubatan Sukan Britain mengatakan bahawa antara faktor yang memberi risiko kepada pesakit COVID-19 adalah merokok, diabetes dan tekanan darah tinggi.

Namun, kegagalan melakukan kegiatan fizikal menjadi faktor risiko yang paling tinggi dalam semua dapatan kajian.

Kementerian Kesihatan Malaysia telah mencadangkan beberapa langkah bagi mengurangkan berat badan berlebihan.

Antaranya adalah mengurangkan pengambilan makanan sebanyak 500 kilokalori. Langkah ini dapat membantu mengurangkan berat badan sebanyak satu kilogram seminggu.

PKP tidak sepatutnya dijadikan alasan untuk tidak melakukan aktiviti fizikal. Kita digalakkan untuk melakukan senaman sederhana aktif seperti berjalan cepat atau berbasikal selama 45 hingga 60 minit setiap hari.

Kita juga boleh memanfaatkan masa dengan menggunakan tangga di tempat kerja atau di rumah serta melakukan aktiviti harian seperti menyapu sampah, membersihkan lantai, mencuci kereta dan berkebun.

Kerunsingan dan kerisauan tentang masalah obesiti tidak akan dapat mengubah statistik dunia atau keadaan kesihatan seseorang.

Individu yang mengalami masalah obesiti perlu bertindak dan berusaha semaksimum mungkin untuk melaksanakan gaya hidup sihat agar mendapat kesejahteraan hidup. Bak kata peribahasa, hendak seribu daya, tak hendak seribu dalih.

Sehubungan itu, terapkanlah budaya gaya hidup sihat dan kawal pengambilan makanan sejak dari peringkat kanak-kanak sehingga mencapai usia warga emas.