

Obesiti Memudaratkan Kesihatan Jika Tidak Ditangani

Oleh: Nurulaini Abdul Karim

Universiti Sains Islam Malaysia

Diterbitkan pada 9 Jun 2021

Ramai orang yang berazam dan bertekad untuk mengurangkan berat badan masing-masing. Mereka bukan sahaja ingin memiliki tubuh yang sihat, malah ingin memperlihatkan penampilan yang ideal.

Pada masa yang sama, segelintir daripada mereka memandang enteng tentang penjagaan kesihatan dan keterampilan diri.



Gambar hiasan.

Oleh yang demikian, tidak pelik jika ramai dalam kalangan masyarakat kita mempunyai berat badan yang berlebihan atau obes.

Memetik laporan Berita Harian pada 22 Jun 2020, laporan Pertubuhan Kesihatan Dunia (WHO) pada Februari tahun yang sama menunjukkan bahawa obesiti telah mencapai peringkat epidemik secara global.

Sekurang-kurangnya 2.8 juta orang meninggal dunia setiap tahun akibat masalah kesihatan yang dikaitkan dengan obesiti.

Tinjauan Kesihatan dan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2019 pula mendapati 30.4 peratus golongan dewasa mempunyai berat badan berlebihan manakala 19.7 peratus lagi adalah obes. Ini membuktikan bahawa masalah obesiti di Malaysia semakin membimbangkan.

Tidak menghairankan jika semakin ramai rakyat Malaysia mengalami obesiti, kerana negara ini ibarat 'syurga' makanan bagi mereka.

Terdapat pelbagai jenis makanan di negara ini yang terdiri daripada manisan, kuih-muih dan makanan segera. Namun, mereka tidak sedar bahawa makanan tersebut boleh memberi kesan buruk terhadap tubuh badan mereka jika pengambilannya tidak dikawal.



Gambar hiasan.

Gaya pemakanan yang tidak sihat sudah tentu menyebabkan masalah obesiti. Namun, yang lebih dikhuatiri apabila produk-produk pelangsingan seperti 'ubat kurus' boleh menjadi punca kenaikan berat badan sekiranya pengambilannya dihentikan.

Ya, memang betul sebelum ini kita pernah mendengar tentang pil diet yang boleh mengurangkan berat badan. Walau bagaimanapun, ia boleh bertindak sebaliknya jika pengambilan pil tersebut dihentikan.

Mungkin kita sangka cara itu boleh menurunkan berat badan tetapi kita tidak sedar bahawa ia boleh memberi impak yang lebih buruk lagi.

Selain itu, tidak cukup tidur boleh menjadi punca obesiti. Menurut Public Health Malaysia, individu yang tidur kurang daripada lima jam mengalami penambahan berat badan lebih banyak berbanding mereka yang tidur selama tujuh jam.

Hal ini kerana pengambilan kalori mereka yang berjaga malam adalah lebih tinggi kerana sentiasa lapar dan mempunyai lebih masa untuk makan. Oleh itu, risiko untuk menjadi gemuk adalah lebih tinggi.

Tambahan pula, individu yang obes mungkin mengalami masalah lain seperti tekanan darah tinggi, diabetes, serangan jantung dan lain-lain penyakit.

Lebih mengejutkan, obesiti boleh menjejaskan tahap kesuburan. Seperti dilaporkan Berita Harian pada 2019, Persatuan Reproduksi Amerika (ASRM) menyatakan bahawa lelaki obes lebih cenderung mengalami kecelaruan hormon testosteron yang berpunca daripada lemak berlebihan.

Hormon itu menjadi sumber penukaran androgen kepada estrogen, menyebabkan tahap testosteron menjadi rendah, kualiti sperma merosot dan mengurangkan kesuburan.

Pada masa yang sama, peluang untuk seseorang wanita yang obes menjadi hamil secara normal juga adalah rendah berbanding wanita yang memiliki berat badan ideal.

Melihat kepada peratusan obesiti atau berat badan berlebihan semakin meningkat saban tahun, kita sepatutnya mengambil inisiatif yang sewajarnya bagi membendung masalah tersebut.

Di samping mengambil makanan yang seimbang dan menjalani kehidupan yang aktif, kita juga boleh mengikuti program-program kecergasan yang banyak dianjurkan seperti program anjuran ikon kecergasan, Kevin Zahari.