



Gelişen teknolojiler ile değişen yeni yaşam şeklinin, kadınlarda obezite riskini artırdığı istatistiksel olarak kanıtlandı.

ABD’de Arnold Halk Sağlığı Enstitüsü tarafından 19-65 yaş arasındaki 55 bin kadın üzerinde yapılan araştırma, kadınların 1965 ve 2010 yılları arasındaki 45 yılda yaşam alışkanlıklarındaki değişimleri ortaya koydu. Epidemiyolog Dr. Edward Archers liderliğindeki ekip tarafından yapılan araştırma sonuçlarına göre 45 yıl içinde kadınlar artık yemek, temizlik, çamaşır gibi ev işlerine yüzde 50’den fazla oranda daha az vakit ayırıp daha çok TV izleyip, bilgisayar başında vakit geçiriyor. Enstitü araştırmasında, bu değişimin gelecek nesiller için başta obezite olmak üzere önemli sağlık sorunlarına neden olacağı uyarısında bulunuluyor.

İLK KEZ YAPILAN ARAŞTIRMA

Araştırmada 1965-2010 yılları arasında, kadınların ev faaliyetleri yaparken harcadıkları zaman ve enerji miktarı incelendi. Arnold Halk Sağlığı Enstitüsü’nün bu araştırması aynı zamanda kadınlarda zaman kullanma eğilimi, ev yönetimi ve enerji harcamasını inceleyen ilk araştırma olma özelliğine sahip. Geçtiğimiz günlerde PLOS ONE (The Public Library of Science)’da da yayınlanan araştırmadaki bulgular ev faaliyetleri yaparken harcanan zamanın, tüm kadınlar arasında yüzde 50’den fazla düştüğünü ortaya koyuyor. Buna göre kadınlar 1965’de haftada ortalama 26 saatlerini ev işlerine harcarken, bu süre 2010 yılındayüzde 50 azalarak 13 saate

geriledi. Ev işlerine harcanan zamandaki bu hızlı düşüş ile birlikte özellikle çalışmayan kadınların haftada ev işleri için harcadıkları enerjide de 2.500 kaloriden fazla gerileme oldu.

DOĞACAK ÇOCUKLAR İÇİN DE RISK

Dr. Archers, araştırma sonuçları ile ilgili yaptığı değerlendirmede, "Kadınlar ev işi yaparken 50 yıl öncesine göre daha az zaman harcıyorlar. Sonuç olarak, fiziksel aktivite oranları düşerken bilgisayar ve televizyon gibi hareketsiz yaşam tarzında harcanan zamanda artış oldu" dedi. Araştırma sonuçlarına göre, ev işlerine harcanan zamandaki gerileme sadece kadınlar için değil, yeni doğacak çocuklar için de sağlık ve obez olma riski getiriyor. Ev kadınlarında ve çalışmayan annelerde hareketsiz davranışların en yüksek düzeyde olduğuna ve ev işlerinde de en yüksek düşüşün gözlemlendiğine dikkat çeken Dr. Archers, şöyle devam etti: "Bu önemlidir çünkü ev kadınları ve çalışmayan anneler, çalışanlara göre daha fazla çocuk sahibi olma eğilimindedir ve hareketsiz davranış ya da fiziksel hareketsizlik düzeyi yüksek olan kadınların çocukları da obezite, diyabet ve diğer bulaşıcı olmayan hastalıklara daha yatkın doğar."

45 yılda kadın yaşamında obeziteyi tetikleyen değişim

- 1965 yılında çalışmayan kadınlar haftada 33 saatlerini ev işlerine harcarken, 2010 yılında bu süre 16.5 saate indi.

- Çalışan kadınlarda ise bu süre haftada 17 saatten 10.4 saate geriledi.

- Çalışmayan kadınlar 1960'da ev işi yaparken haftada 6.000 kalori harcarken, 2010'da bu değer 3.486'ya indi.

- Çalışan kadınlar ise 1960'da ev işi için haftada 3.106 kalori harcarken, 2010'da harcanan kalori 2.182'ye geriledi.

- Kadınların TV ve bilgisayar başında geçirdikleri ortalama süre 1965'de haftada 8.3 saat iken, 2010'da 16.5 saate çıktı.