

Obesiti jadi ancaman penduduk Asia Barat

Metro 4/1/2011 MS 20

Gaya hidup moden, malas menjadikan lebih ramai orang Arab mempunyai berat badan berlebihan

OBESITI kini muncul sebagai pembunuh utama di seluruh dunia. Orang ramai semakin gemuk.

Pertubuhan Kesihatan Sedunia meramalkan, 2.3 bilion penduduk dewasa di seluruh dunia akan mempunyai berat badan berlebihan dengan lebih 700 juta daripada mereka tergolong dalam kumpulan obes.

Ada kemungkinan majoriti daripada mereka adalah penduduk Asia Barat.

Penduduk di rantau itu semakin gemuk dalam masa yang amat singkat.

Jadi, apa yang perlu dilakukan?

Sebahagian besar masyarakat di rantau itu berulang kali bercakap mengenai kesan buruk dalam menjalani kehidupan di bandar dan amalan gaya hidup malas.

Tetapi jarang mereka berbincang mengenai pembunuh senyap berpunca dari-

pada amalan seumpama itu.

Meskipun kencing manis lebih dianggap penyakit yang diwarisi, gaya hidup moden dan tidak sihat yang semakin meningkat menjadikan lebih ramai orang yang tidak mempunyai anggota keluarga yang menghidap penyakit itu, kini terjerumus ke dalam dakapan pembunuh itu.

Seiring dengan gaya hidup bandar yang meningkatkan had pergerakan fizikal kita, ia turut membawa gaya baru dalam cara masyarakat menikmati makanan banyak lemak dan kalori yang tidak diperlukan oleh tubuh kita.

Meskipun kencing manis menjadi pembunuh global dengan kebanyakan mangsa terdiri daripada penduduk di negara perindustrian dan kaya, namun ia kini semakin jelas mengancam negara Teluk.

Arab Saudi adalah antara beberapa negara, termasuk Amerika Syarikat yang men-



BAHAYA...obesiti menjadi punca pelbagai jenis penyakit terutamanya berkaitan jantung, darah tinggi, kencing manis dan buah pinggang.

Ini adalah masanya untuk pihak kerajaan, individu dan pertubuhan swasta di rantau itu berusaha bersungguh-sungguh meningkatkan kesedaran berhubung isu itu.

cara langsung mempunyai kaitan dengan gaya hidup mewah mereka, hasil kekayaan yang diperoleh menerusi minyak.

Kemakmuran yang dinikmati sejak abad lalu menyebabkan penduduk di negara teluk merasai kemajuan ekonomi dan pembangunan fizikal dalam masa yang singkat, sekali gus membolehkan mereka mengubah gaya kehidupan, daripada tinggal di bawah sinaran terik padang pasir ke kediaman yang lengkap dengan penghawa di-

catatkan paras tertinggi obesiti di seluruh dunia.

Malah negara baru dan kecil seperti Emiriah Arab Bersatu (UAE) mempunyai kadar tertinggi kedua kencing manis di dunia, semata-mata kerana tabiat pemakanan, gaya hidup malas dan sikap tidak mempedulikan penyakit itu di kalangan penduduknya.

Tiga suku wanita dan dua pertiga penduduk lelakinya mempunyai berat badan melebihi had sepatutnya, menyumbang kepada 12 peratus orang dewasa yang diancam kencing manis.

Tidak hairanlah apabila rekod menunjukkan 75 peratus kematian di kalangan warga UAE berpunca daripada kencing manis.

Qatar, sebuah lagi negara kecil, dinobatkan sebagai negara paling banyak mempunyai penduduk obes dengan kadar kira-kira 45 peratus.

Ini sedikit sebanyak sama dengan keadaan di negara di Asia Barat, khususnya di negara yang dirahmati dengan kemakmuran.

Kuwait, Bahrain, Oman dan yang lain, semuanya bergelut dengan masalah kesihatan yang serius di kalangan penduduk mereka yang se-

ngin.

Dan tidak ketinggalan yang datang serentak dengan kemajuan itu ialah makanan segera.

Akibatnya, rantau itu hari ini berdepan dengan ancaman krisis kesihatan yang besar dan bom jangka yang berdetik lebih pantas daripada keupayaan anda untuk menyebut perkataan McDonald's.

Ini adalah masanya untuk pihak kerajaan, individu dan pertubuhan swasta di rantau itu berusaha bersungguh-sungguh meningkatkan kesedaran berhubung isu itu.

Gaya hidup dan sikap mementingkan kesihatan dalam amalan pemakanan perlu disemai lebih awal dalam jiwa kanak-kanak. Ini yang menjadikan peranan ibu bapa dan guru dalam kempen ini amat penting.

Amalan pemakanan secara sihat adalah langkah pertama ke arah hidup sihat.

Beberapa tahun lalu, chef selebriti, Jamie Oliver, melancarkan kempen memperkenalkan diet lebih sihat di kantin sekolah di seluruh Britain.

Mungkin negara Teluk memerlukan seseorang seperti Jamie Oliver. - Agensi