



Harian metro  
29/10/2015  
mls 4

Statistik terkini individu berusia 18 tahun ke atas di Malaysia yang menghidap obesiti

2015 17.7%

2011 15.2%



GRAFIK HARIAN METRO: FAHMY HASHIM

# 5.3 JUTA DALAM BAHAYA

■ Penghidap obesiti diramal mati cepat dua hingga 10 tahun berbanding individu normal

**K**ira-kira 5.3 juta penduduk negara ini yang dikategorikan sebagai obesiti di-ramal mempunyai jangka hayat lebih pendek iaitu antara dua hingga 10 tahun berbanding individu normal.

Ia berdasarkan kajian sekumpulan penyelidik antarabangsa yang mendapati jangka hayat penghidap obesiti yang mempunyai Indeks Jisim Tubuh (BMI) melebihi 30 berkurang antara dua hingga empat tahun manakala bagi yang memiliki BMI lebih 40 berkurang antara lapan hingga 10 tahun.

Perkara itu disahkan oleh pakar pemakanan Prof Dr Mike Lean dari Universiti Glasgow, United Kingdom dan turut diakui Kementerian Kesihatan Malaysia (KKM) jika di-

ambil kira kadar jangka hayat penduduk Malaysia semasa iaitu 72.56 tahun bagi lelaki dan wanita, 77.18 tahun.

Pengarah Bahagian Pemakanan KKM Rokiah Don berkata, obesiti di negara ini meningkat setiap tahun, namun bukan mendadak dan berpunca daripada pelbagai faktor termasuk gaya hidup tidak aktif serta amalan pemakanan tidak sihat.

Katanya, penghidap obesiti atau kegemukan melampau berisiko mendapat penyakit tidak berjangkit antaranya darah tinggi, diabetes dan darah tinggi.

“Statistik terkini menunjukkan 17.7 peratus individu berusia 18 tahun ke atas di Malaysia menghidap obesiti berbanding pada 2011 (15.2 peratus). Penghidap darah tinggi pula 32.7 peratus, kolesterol tinggi (35.1 peratus) dan berat berlebihan (28.9 peratus).

“Peningkatan ini membimbangkan dan banyak faktor menyumbang anta-

ranya negara kita kaya dengan makanan dan murah. Inilah bahayanya, namun yang penting rakyat kena lebih bertanggungjawab apa yang mereka makan dan ambil tindakan secara sedar,” katanya.

Rokiah dan Dr Mike ditemui selepas majlis perasmian Persidangan Saintifik Persatuan Kajian Obesiti Malaysia (MASO) bertemakan: Memerangi Obesiti: Isu dan Cabaran Persekitaran dan Masyarakat yang dirasmikan Menteri Kesihatan Datuk Seri Dr S Subramaniam, di sini, semalam.

Menurut Rokiah, Kementerian melakukan pelbagai usaha bagi menangani masalah obesiti dalam kalangan penduduk negara ini termasuk pelajar sekolah.

Katanya, melalui kerjasama dengan Kementerian Pendidikan, amalan pemakanan sihat sentiasa ditekankan kepada pelajar melalui kokurikulum da-

lam pendidikan jasmani dan kesihatan selain kempen kantin sihat.

“Kami ada banyak inisiatif di peringkat sekolah termasuk pemantauan melalui rekod kesihatan pelajar dan garis panduan untuk kantin sekolah. Kami senaraikan 137 jenis makanan dan minuman untuk dijual di kantin.

Kami juga mengajar pengendali makanan macam mana nak sediakan makanan secara sihat,” katanya.

Terdahulu, Dr Subramaniam dalam ucapannya berkata, kematian pada

usia muda dalam kalangan golongan dewasa di Malaysia dikaitkan dengan peningkatan kes penyakit tidak berjangkit termasuk obesiti.

“Berdasarkan kajian Kesihatan Morbiditi Kebangsaan (NHMS) 2011, dianggarkan 2.6 juta orang dewasa di negara ini menghidap diabetes, 5.8 juta (darah tinggi), 6.2 juta (kolesterol tinggi) dan 2.6 juta (obesiti).

“Ketika ini Malaysia di kedudukan no 1 di Asia Tenggara dan keenam di Asia

dari segi jumlah penduduk menghidap obesiti,” katanya.



“ Kami ada banyak inisiatif di peringkat sekolah termasuk pemantauan melalui rekod kesihatan pelajar dan garis panduan untuk kantin sekolah. Kami senaraikan 137 jenis makanan dan minuman untuk dijual di kantin”

Rokiah Don