Hızlı Kilo Alıp Vermek Kalbi Nasıl Etkiler?

“Kilo verdim, sonra geri aldım… Tekrar verdim, yine aldım.” Bu döngü kalbinizi etkileyebilir mi?

Kilo vermek, özellikle fazla kilosu veya obezitesi olan kişilerde kalp sağlığı açısından önemli yararlar sağlayabilir. Tansiyonun düşmesi, kan şekerinin ve kolesterolün düzelmesi, kalbin üzerindeki yükün azalması bunlardan bazılarıdır.



Ancak bazı kişilerde kilo verme süreci bir döngüye dönüşür:

Hızlı kilo verme → yeniden kilo alma → tekrar hızlı kilo verme → tekrar kilo alma…

Halk arasında **“yo-yo diyeti”,** tıp literatüründe ise “weight cycling” veya “body-weight variability” olarak adlandırılan bu durum, yalnızca estetik açıdan değil, uzun vadede kalp-damar sağlığı açısından da önem taşıyabilir.



Araştırmalar, vücut ağırlığındaki büyük ve tekrarlayan dalgalanmaların daha yüksek kalp-damar hastalığı riskiyle ilişkili olabileceğini göstermektedir. Ancak bu ilişkinin doğrudan kilo dalgalanmasının kendisinden kaynaklandığını kesin olarak söylemek için daha fazla araştırmaya ihtiyaç vardır.

Kilo alıp vermek neden kalbi etkileyebilir?

Vücut ağırlığı değiştiğinde yalnızca tartıdaki rakam değişmez.
Kilo alıp verme dönemlerinde:

- kan basıncı,
- kan şekeri,
- insülin duyarlılığı,
- kolesterol ve trigliseritler,
- vücuttaki yağ dağılımı,
- kas kütlesi,
- fiziksel aktivite düzeyi de değişebilir.

Özellikle **hızlı kilo kaybı sonrasında yeniden alınan kilonun önemli bölümünün yağ dokusundan oluşması**, zaman içinde metabolik açıdan olumsuz bir tablo oluşturabilir.
Ancak burada önemli bir nokta vardır:
Her kilo alıp verme dönemi aynı değildir.

Bir kişinin kontrollü şekilde 10 kg verip daha sonra birkaç yıl içinde 2–3 kg alması ile birkaç ay içinde 15 kg verip ardından 20 kg alması aynı durum değildir.



Kilo döngüsü kalp krizi riskini artırır mı?

Bu konuda yapılan araştırmaların önemli bir bölümü kilo dalgalanması ile kardiyovasküler olaylar arasında ilişki olduğunu göstermektedir. Yirmi üç çalışmayı ve toplam 15 milyondan fazla kişiyi içeren bir meta-analizde, en yüksek kilo değişkenliğine sahip kişilerde herhangi bir kardiyovasküler olay riski yaklaşık %27, kalp-damar hastalığına bağlı ölüm riski yaklaşık %29, kalp krizi riski yaklaşık %32 daha yüksek bulunmuştur.

Daha önce yayımlanan başka bir meta-analizde de yüksek vücut ağırlığı dalgalanması; daha yüksek kardiyovasküler hastalık, hipertansiyon ve kardiyovasküler ölüm riski ile ilişkili bulunmuştur. **Ancak bu rakamlar nasıl yorumlanmalı?** Bu çalışmaların büyük bölümü **gözlemsel çalışmalardır**. Yani: **"Kilo alıp vermek kalp krizine kesin olarak neden olur"** sonucuna varamayız. Çünkü sık kilo alıp veren kişiler aynı zamanda daha yüksek başlangıç kilosuna, diyabete, hipertansiyona veya başka sağlık sorunlarına sahip olabilir. Dolayısıyla bilimsel olarak daha doğru ifade: Sık ve belirgin kilo dalgalanmaları, daha yüksek kalp damar hastalığının risk ile ilişkilidir; ancak bu ilişkinin doğrudan neden-sonuç ilişkisi olduğu kesin olarak kanıtlanmış değildir.

Bilimsel Bir Uyarı: Verileri Doğru Okumak



"Kilo alıp vermek KESİNLİKLE kalp krizi yapar" diyemeyiz.

Bu araştırmalar **gözlemseldir**. Sık kilo alıp veren kişiler zaten yüksek veren kişiler zaten yüksek başlangıç kilosuna, gizli tansiyon veya şeker hastalıklarına sahip olabilirler.

Doğru İfade: Sık ve belirgin kilo dalgalanmaları kalp için doğrudan tek sebep değil, ciddiye alınması gereken bir "risk işaretidir."

Kalp ritmi de etkilenebilir mi?

İlginç bir şekilde, kilo dalgalanması ile atriyal fibrilasyon (ritim bozukluğu) arasında da ilişki bildirilmiştir. Sekiz milyondan fazla kişinin değerlendirildiği büyük bir çalışmada, vücut ağırlığındaki değişkenliğin artması yeni atriyal fibrilasyon gelişme riskinin artmasıyla ilişkili bulunmuştur. En fazla kilo dalgalanması olan grupta, en az dalgalanması olan gruba göre atriyal fibrilasyon riski yaklaşık %14 daha yüksek bulunmuştur. Bu sonuç özellikle önemlidir; çünkü atriyal fibrilasyon yalnızca çarpıntıya değil, uygun hastalarda inme riskinin artmasına da yol açabilir.

Sadece Damarlar Değil, 'Elektrik Sistemi' de Etkilenir





8 milyon kişilik bir başka araştırmaya göre; kilo dalgalanması yaşayanlarda kalpte **ritim bozukluğu (Atriyal Fibrilasyon)** riski **%14** artmaktadır.

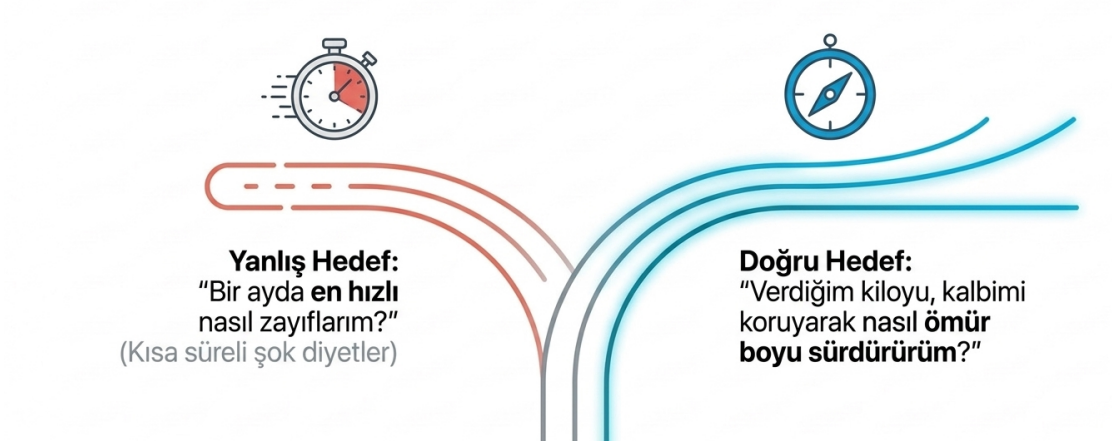
Neden Önemli?
Ritim bozukluğu sadece masum bir çarpıntı değildir; kalp atışlarının düzensizleşmesi, uygun hastalarda inme (felç) riskini artırabilir.

Kilo verip tekrar almak neden daha sorunlu olabilir?

Kilo kaybı sırasında yağ dokusunun yanı sıra kas kaybı da meydana gelebilir. Kişi daha sonra yeniden kilo aldığında ise kazanılan kilonun önemli bir bölümü yağ dokusundan oluşabilir. Bu nedenle: **“10 kilo verdim, sonra 10 kilo aldım; sonuçta yine aynı kilodayım.”** demek metabolik açıdan her zaman doğru değildir. Vücudun yağ-kas oranı, yağın vücutta dağılımı ve metabolik sağlık başlangıçtaki durumla aynı olmayabilir. Bu nedenle hedef yalnızca **tartıda kilo kaybetmek değil, verilen kiloyu sürdürebilmektir.**

Peki kilo vermek mi, kiloyu sabit tutmak mı daha önemli?

Fazla kilolu veya obezitesi olan kişilerde sağlıklı ve sürdürülebilir kilo kaybı kesinlikle teşvik edilmelidir. Önemli olan kilo vermekten korkmak değildir. Asıl hedef: Kilo ver → sağlıklı kiloda kal → tekrar kilo alma döngüsüne girme. Örneğin 100 kg olan bir kişinin kontrollü olarak 8–10 kg vermesi ve bu kiloyu uzun süre koruması, birkaç ay içinde 15 kg verip daha sonra 20 kg alması ve aynı döngüyü tekrar etmesinden çok farklıdır.



“Kilo vermek kalp için faydalıysa neden tekrar almak zararlı olsun?”

Çünkü iki farklı durum söz konusudur.

Sağlıklı kilo kaybı:

- yağ dokusunu azaltır,
- tansiyonu düşürebilir,
- kan şekerini iyileştirebilir,
- fiziksel kapasiteyi artırabilir,
- kalbin üzerindeki yükü azaltabilir.

Tekrarlayan hızlı kilo alıp verme:

- metabolik kontrolün tekrar tekrar bozulmasına,
- fiziksel aktivitenin azalmasına,
- kas kütlesi kaybına,
- kan basıncı ve kan şekeri dalgalanmalarına eşlik edebilir. Ancak bütün bu etkilerin her bireyde aynı şekilde ortaya çıkmadığını da vurgulamak gerekir.

Kalp hastası kilo vermek istiyorsa ne yapmalı?

1. Hızlı değil, sürdürülebilir kilo kaybını hedefleyin
“Bir ayda mümkün olduğunca çok kilo vereyim” yaklaşımı yerine, uzun vadede korunabilecek bir kilo hedeflenmelidir.
2. Kısa süreli şok diyetlerden kaçının
Çok düşük kalorili, tek tip veya uzun süre sürdürülemeyecek diyetler kısa vadede başarılı görünse de kişinin yeniden kilo almasına zemin hazırlayabilir.
3. Kas kaybını önlemeye çalışın
Kilo verirken yalnızca yağ kaybetmek önemlidir.
Yeterli protein, uygun fiziksel aktivite ve özellikle direnç egzersizleri, kişinin sağlık durumuna uygun şekilde programa eklenebilir.



Şok diyetleri bırakın.
Çok düşük kalorili, sürdürülemez diyetler sizi hızla başa döndürür. Hızlı değil, kalıcı kaybı hedefleyin.



Kaslarınızı koruyun.
Sadece yağ kaybetmek önemlidir. Yeterli protein alın ve doktor onayıyla direnç egzersizleri (kas güçlendirme) yaparak metabolizmanızı ayakta tutun.

4. Tartıya değil, trende bakın
Günlük 1–2 kg değişiklik çoğu zaman yağ değişimi değildir. Vücuttaki su ve tuz miktarı bile tartıda önemli farklılıklar oluşturabilir.
Bu nedenle tek bir ölçüm yerine **haftalar ve aylar içindeki eğilime** bakmak daha anlamlıdır.
5. Kalp hastalığınız varsa kilo verme planını doktorunuzla birlikte yapın
Özellikle:

- kalp yetersizliği,
- koroner arter hastalığı,
- atriyal fibrilasyon veya başka ritim bozukluğu,
- diyabet,



Günlük tartıya değil, uzun vadeli trende bakın.
Günlük 1-2 kg oynamalar yağ değil, vücuttaki su/tuz değişimidir. Haftalık veya aylık eğilimlere odaklanın.



Kritik Uyarı: İlaçlarınızı kendiniz kesmeyin.
Kalp, tansiyon veya şeker hastasıysanız; kilo verdiğinizde ilaç dozlarının (özellikle tansiyon ve idrar söktürücülerin) doktorunuz tarafından ayarlanması gerekir. Kilo verdim diyerek ilaç asla kendi başınıza bırakılmamalıdır.

- hipertansiyon bulunan kişilerde kilo verme sırasında ilaç dozlarının yeniden değerlendirilmesi gerekebilir. Özellikle idrar söktürücü ve tansiyon ilaçları kullanan kişilerde kilo ve sıvı değişiklikleri tansiyonu etkileyebilir.

İlaçlar kilo verildi diye kişinin kendi kararıyla azaltılmamalı veya kesilmemelidir. Kilo dalgalanması her zaman kötü müdür?

Hayır. Bu noktada bilimsel literatürde önemli bir tartışma vardır. Bazı çalışmalar kilo dalgalanmasını kardiyovasküler risk artışıyla ilişkilendirirken, bazı kontrollü çalışmalarda kilo döngüsünün tek başına klasik kalp-damar risk faktörleri üzerinde belirgin olumsuz etkisi gösterilmemiştir. Hatta bazı araştırmalarda, fazla kilolu kişilerin kilo vermesinin ve sonrasında bu kiloyu korumasının kardiyovasküler açıdan yararlı olduğu gösterilmiştir. Bu nedenle: **"Bir kez kilo aldım, tekrar verdim; kalbime zarar verdim"** şeklinde düşünmek doğru değildir. Asıl endişe, **uzun yıllar boyunca tekrarlayan, büyük ve hızlı kilo dalgalanmalarıdır.**

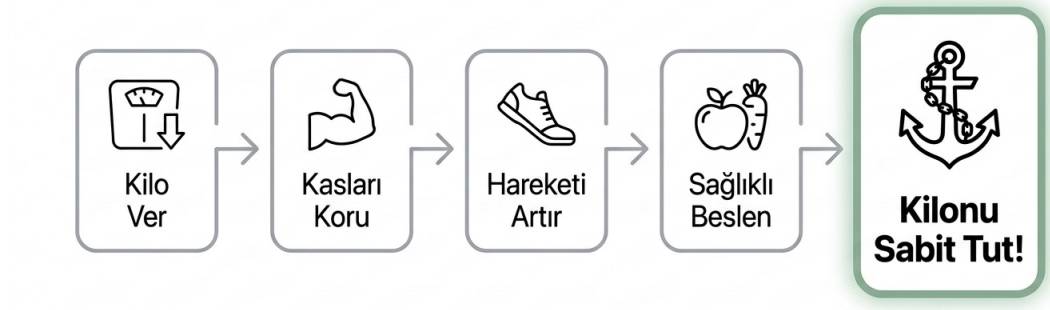
Kalbinizi korumak için ideal yaklaşım nedir?

En sağlıklı model: **Kilo ver → kasları koru → fiziksel aktiviteyi artır → sağlıklı beslen → verilen kiloyu koru.**

Bu yaklaşım, sürekli olarak: **"çok hızlı kilo ver → normal beslenmeye dön → hızla kilo al → tekrar diyete başla"** döngüsünden daha sağlıklıdır.

Özet Olarak:

Kalbin ihtiyacı sadece daha düşük bir kilo değil, daha sağlıklı ve daha istikrarlı bir yaşam tarzıdır. Kilo vermek kalp sağlığı açısından çoğu zaman olumlu bir adımdır.



Ama hedef: ****"En hızlı nasıl kilo veririm?" değil,** "Verdiğim kiloyu kalbimi koruyarak nasıl sürdürebilirim?" olmalıdır.** Ve özellikle kalp hastalarında, **kilo kaybının kendisinden çok, tekrarlayan hızlı kilo alıp verme döngüsünden kaçınmak** önemlidir.

“Kalbinizin asıl ihtiyacı sadece tartıda daha düşük bir rakam görmek değil; dalgalanmayan, istikrarlı ve sağlıklı bir yaşam tarzıdır.”

Kendinizle ve kalbinizle barışık, sürdürülebilir bir denge kurun.

Kaynaklar:

1. Bangalore S, Fayyad R, DeMicco DA, et al. Body-Weight Fluctuations and Outcomes in Patients With Coronary Disease. N Engl J Med. 2017 Apr 6;376(14):1332-1340.
2. Zou H, Yin P, Liu L, et al. Body-Weight Fluctuation Was Associated With Increased Risk for Cardiovascular Disease, All-Cause and Cardiovascular Mortality: A Systematic Review and Meta-Analysis. Front Endocrinol (Lausanne). 2019 Nov 8;10:728.
3. Sattar N, et al. Weight variability and cardiovascular outcomes: a systematic review and meta-analysis. Cardiovasc Diabetol. 2023 Jan 9;22(1):5.
4. Jeong SM, et al. Association of weight fluctuation with cardiovascular disease risk among initially obese adults. Sci Rep. 2021 May 12;11(1):10152.
5. Nam GE, et al. Bodyweight fluctuation is associated with increased risk of incident atrial fibrillation. Heart Rhythm. 2020 Mar;17(3):365-371.
6. Fothergill E, et al. Persistent metabolic adaptation 6 years after "The Biggest Loser" competition. Obesity (Silver Spring). 2016 Aug;24(8):1612-9.
7. Kris-Etherton PM, et al. A prospective study of effects of weight cycling on cardiovascular risk factors. Arch Intern Med. 1995 Jul 10;155(13):1416-22.
8. Kajioka T, et al. Weight cycling and cardiovascular risk factors in obesity. nt J Obes Relat Metab Disord. 2004 Jan;28(1):65-71.
9. Kim MK, et al. Body-Weight Fluctuation and Incident Diabetes Mellitus, Cardiovascular Disease, and Mortality: A 16-Year Prospective Cohort Study. J Clin Endocrinol Metab. 2019 Mar 1;104(3):639-646.
10. American Heart Association. Obesity and Cardiovascular Disease: A Scientific Statement From the American Heart Association.: https://professional.heart.org/en/guidelines-statements/obesity-and-cardiovascular-disease-a-scientific-statement-from-the-americancir0000000000000973?utm_source=chatgpt.com