

# Beden Algısı ile İlgili Sorunların Yaratabileceği Beslenme Sorunları



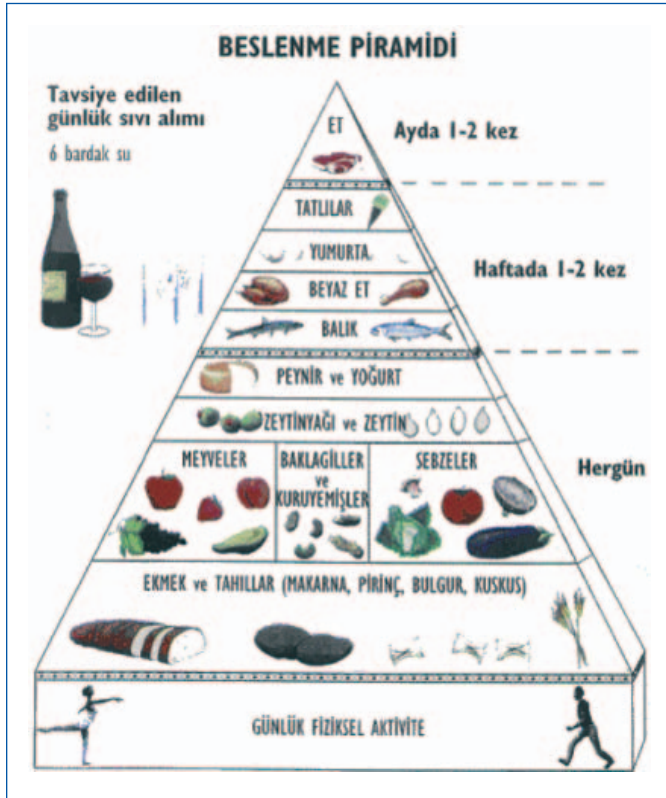
Dr. Dilek Aslan\*

Hemen bütün toplumlarda bireyler için insan bedeni yalnızca “fiziksel” bir organizma olmanın bir anlam taşır.

Beden algısı kavramı içinde, bireylerin kendi bedenleri ile ilgili deneyimleri, tutumları ve duyguları gibi pek çok kavram yer almaktadır. Bunların yanı sıra, bireylerin kendi bedenlerinde ve diğer kişilerin bedenlerinde olan değişiklikleri fark etmelerinde ve bu değişimleri yorumlamalarında kültürün de etkisi olduğu bilinmektedir. Bu sayede kişiler “sağlıklı olmayı hasta olmaktan”; “engelli olmayı engelli olmamaktan”, “herhangi bir hastalık bulgusunu algılamayı ya da ifade etmeyi”, “bedenin hangi bölümlerinin açıkta kalacağına toplumda bir rahatsızlık oluşturmayacağı” gibi durumları ayırd edebilmektedirler (1).

Beden algısı kavramı içerisinde dört ayrı yaklaşımın incelenmesi önerilmektedir:

1. Bedenin biçimsel özellikleri ile ilgili inanışlar (giyim, vb)



2. Bedenin sınırları ile ilgili inanışlar  
3. Bedenin içsel dinamikleri ile ilgili inanışlar  
4. Bedenin işlevleri ile ilgili inanışlar.

Her toplumda insan bedeninin “fiziksel” ya da “biçimsel” boyutunun yanı sıra, sosyal bir gerçekliği de bulunmaktadır. Bu durum bireylerin yaşından, cinsiyetinden, sosyoekonomik koşullarından, çalışma durumlarından, dini inanışlarından, vb. etkilenmektedir. Farklı kültürler için ya da aynı kültür içindeki farklı gruplar için bedenin “sosyal” yapısı farklı olabilmektedir. Örneğin, toplumda doktor, polis, öğretmen, ya da bir başka meslek grubunda olan kişilerin topluma mesaj verme biçimlerinin ve yollarının farklı olduğu bilinmektedir. Benzer olarak “zengin” ya da “yoksul” olmak toplumda bireylerin görüşlerinden alınan ipuçlarıyla tanımlanabilir. Ancak burada toplumsal yapının önemi bulunmaktadır. Batı toplumlarında “şık giyinmek” ya da “pahalı mücevherler takmak” zenginliğin bir göstergesi iken; karşıt durum yoksulluğun simgesi olarak kabul edilir. Bireylerin sosyal konularındaki değişiklikler de öncelikle fiziksel özelliklere yansımaktadır. Örneğin Yunan köy kültüründe kadınların günlük “siyah” renkli giysilerle birlikte “şal” kullanmaları eşlerini kaybetmiş olan kadınların “yas tutmaları” nı ifade etmektedir.

Bedende yapılan fiziksel ya da biçimsel değişiklikler insanların yaşadıkları hemen her toplumda görülmektedir. Ancak bu değişikliklerin toplumların yapısına ve bu yapıyı etkileyen etmenlere göre birbirinden ayrıştığı dikkat çekmektedir. “Güzellik” kavramı, bu fiziksel ve bedenin yüzeyi ile ilgili yapılan değişiklikleri yakından etkiler. Güzelliğin toplumda ifade ettiği şeye göre bireyler bedenlerini değiştirmeye çalışmaktadırlar. Estetik kaygılar ile kullanılan kozmetikler, yapılan diyetler, başvurulan kimi meslek grupları (estetik cerrahi, ortodonti, kuaförler, vb) bireylerin bedenlerini “güzel” olarak algılama konusunda başvurdukları arama yolları arasında yer almaktadır. Bu

sayede bireyler "ideal vücut ölçüleri"ne sahip olacaklarını düşünmektedirler (1).

Bedenin sınırları denildiği zaman, aslında insan bedeniyle dış ortamdaki "görünmeyen" sınırlardan ve mesafelerden söz edilmektedir. Bu mesafelerin, içsel (0-45 cm); bireysel (45-120 cm); sosyal (1.2-3.6 m) ve toplumsal (3.6-7.5 ya da daha fazla) olarak dört başlıkta incelenmekte olduğu ve bu sınırların da toplumsal dinamiklere göre belirlendiği üzerinde durulmaktadır. Görünmeyen mesafelerin toplumda yapılandırılmış biçimleri yine giysiler, duvarlar, coğrafi olarak çizilmiş sınırlar, vb. olabilir. Burada dikkati çeken şey, kişilerin bedensel algılarının sınırlarının "dinamik" olmasıdır (1).

Bedenin içsel yapısı ile dinamiklerinin durumu ve bu durumun bireyler tarafından algılanması da genel olarak beden algısı kavramını etkileyen önemli bir etmen olarak ortaya çıkmaktadır. Bu konuda dikkat çeken en önemli başlıklar arasında iç organların yerleşimlerinin tanımlanması sayılabilir. Bu konuda çeşitli çalışmalar yapılmıştır. Pearson ve Dudley tarafından 729 kişi üzerinde yapılan bir çalışma sonucunda, iç organların vücut içerisindeki lokalizasyonlarını katılımcıların yalnızca %28'i doğru olarak yanıtlamıştır. Verilen yanıtların %58'inin yanlış olduğu bulunmuştur. Bireylerin yaşı, hasta ya da sağlıklı olmaları, psikososyal durumları bu tip algıyı yakından etkilemektedir.

Bedenin işlevleri ile ilgili algılama da beden algısını yakından etkiler. İç organların çalışması, bu işlevlere diyet ve çevre gibi dışsal etmenlerin etkileri, adet kanaması, idrar yapma ve dışkılama gibi beden ile ilgili fizyolojik olayların algılanması, üzerinde durulan ve bedene ait işlevler arasında incelenen konular arasındadır. Vücut bir denge içinde çalışır ve bu denge bir biçimde bozulduğu zaman hastalıklar görülmeye başlar. Bu dengeler çok uzun yıllardır tartışılmaktadır. Bu konuda bilinen en eski yaklaşımlardan birisi köklerini Çin ve Hindistan'dan alan "humoral (suyuktan ileri gelen) teori"dir. Humoral teori, milattan önce 460 yılında doğan Hipokrat'ın vücudun dört temel sıvıdan oluştuğu görüşünün temelini oluşturmaktadır: Kan, balgam, sarı safra ve siyah safra. Bu görüşe göre, sağlıklı olma durumu bu dört sıvının vücutta maksimum

denge içinde olması durumunda sağlanabilir. Hastalıklar ise bu dengenin bozulması sonucu ortaya çıkar. Diyet ve çevresel etmenler bu dengeyi bozan en önemli etkenler olarak kabul edilmektedir. Tarihsel süreçte olan gelişmeler de benzer yaklaşımları benimsemiş; konu ile ilgili pek çok teorileri beraberinde getirmiştir. Örneğin, "sıcak/soğuk" teorisi diye bilinen bir yaklaşım Latin Amerika'da yaygınlaşan "folk" tıbbında önemli bir yer tutmuştur. Bu yaklaşıma göre, vücudun "sıcak" ya da "soğuk" olması doğrudan vücut ısıyla değil; tüketilen besinler, bitkiler ve ilaçlarla dolaylı olarak ifade edilmektedir. Aynı yaklaşım, vücutta olan fizyolojik değişiklikleri ya da meydana gelen hastalıkları "sıcak" ve "soğuk" olarak kategorilere ayırmaktadır. Örneğin, gebelik ve lohusalık dönemi "sıcak" bir durum olarak tanımlanmaktadır. Bu dönemde kişilerin sağlıklarına ya da bir başka deyişle, "normal" durumlarına daha çabuk dönebilmeleri için onlara "soğuk" olarak kabul edilen yiyecekler verilmektedir. Bu yaklaşımların insan sağlığı açısından tehlikeli olduğu durumlar oldukça sık karşımıza çıkmaktadır.

Benzer bir yaklaşım, "sıcak" hastalıkların daha çok güneş, ateş, sıcak rüzgarlara maruziyet ya da aşırı beslenme sonucu meydana geldiğini savunmaktadır. Etkilenim sonucu vücutta giren bu ısı vücutta bazı reaksiyonlara neden olmaktadır. Bu reaksiyonlar arasında yüzün kızarması, ateşin yükselmesi ve diğer bulgular sayılabilir. Fas kültüründe bu durumun tedavisi vücuttan "sıcak" kanın atılması ile olanaklıdır. Bunun için de değişik geleneksel uygulamalar oldukça yaygın olarak kullanılmaktadır. Uygulamalar arasında soğuk yiyeceklerin tüketilmesi ve boyun bölgesine soğuk şişe uygulamaları yer almaktadır (1).

Uzun bir tarihsel süreci olan ve pek çok etmenden etkilenen beden algısı kavramı, bireylerde çok erken yaşlarda oluşmaya başlamaktadır. Bu kavramın oluşmasında kültürün önemli bir etkisi olduğu düşünülmektedir. Yaşam boyu değişmesine karşın, adolesan dönem beden algısı ve beslenme sorunlarının yaşandığı en önemli dönem olarak kabul edilmektedir. Adolesan dönemi bireylerde bedensel değişimlerin ve düzenlemelerin yoğun olarak yaşandığı bir

dönemdir. Adölesanlar bu dönemde kendisini başkalarıyla karşılaştırır ve başkalarının görüşlerine değer verirler. Ancak bedensel değişimlerle nasıl baş edeceği konusunda da ciddi güçlükler yaşarlar. İşte bu dönemde yakınların ilgi ve desteğinin yani sıra, adölesanın bedeninde ortaya çıkan değişiklikler konusunda bilgilendirilmesi bir gereklilik olarak ortaya çıkmaktadır (2, 3).

Görünüşe yüklenen anlam ve değerlendirmeler, içinde bulunulan zamana ve toplumun kültürel yapısına göre değişiklik gösterebilir. Kendilerini sunulan ideal ölçülere göre bedenleriyle ilgili duygu ve tutum geliştiren bireylerde ideal ölçülerden sapma, bireyin kendilik değerlendirmesinde değişmeye yol açmaktadır. Çünkü bireyin kendi bedenini ve beden parçalarını algılayarak onlara belli anlamlar vermesi kendine güven, kendine saygı, kendilik algısı, kimlik ve kişilik kavramları ile yakından ilişkilidir. Kendini fiziksel açıdan olumlu değerlendirenlerin, insan ilişkilerinde daha güvenli ve işlerinde daha başarılı olduğu; kendini beğenmeyen, kendinde birçok kusur bulunduğunu düşünen bireylerin ise, yaşamlarının çeşitli dönemlerinde ya da sürekli olarak huzursuz, güvensiz ve değersizlik duyguları içinde oldukları bilinmektedir. Kişiler, fiziksel özelliklerin önemli olduğu görüşü ile çok erken yaşlarda karşılaşmaktadır (3).

Bireyin beden algısının gelişiminde bedenle ilgili eski ve yeni tüm duygu, tutum ve algıları kadar, başkalarının ya da başkasının bakış açısı da önem taşır. Bu algı, zaman içerisinde değişikliğe uğrayabilir, sosyokültürel değerler beden algısına yansıtılabilir ve beden algısı kişinin gerçek yapısıyla uyumlu olabileceği gibi, uyumsuz da olabilir. Örneğin zayıf olduğu halde kendisini kilolu olarak gören ya da vücudunda herhangi bir ciddi kusur olmadığı halde yine de kendini kusurlu bulup beğenmeyen kişiler vardır. Kişilerin bedenlerinin parçalarına ve onların işlevlerine verdiği anlam ve değer aynı olmayabilir. Bu nedenle de bireylerin kendi beden algısı ile başkalarının onun bedeniyle ilgili değerlendirmeleri farklı olabilir (3).

Toplumlarda sosyal, ekonomik, kültürel ve geleneksel yapıların değişmesi bireylerin bedensel algılamalarını değiştirebilir. Güzellik kavramının vücut ağırlığı ve biçimi ile oluştuğu Batılı toplumlarda güzellik "zayıf" bir beden

olarak algılanmakta ve buna bağlı olarak da yeme bozuklukları giderek artmaktadır. Zayıflamak için birçok kişi diyetler, egzersizler uygulamakta ve tüm dünyada yazılı ve görsel basın tarafından zayıf olmak özendirilmekte; bu konuda çeşitli "tarifeler" yayımlanmaktadır. Çok yakın bir zamana kadar yalnızca orta sınıftan beyaz kadınlarda görüldüğü düşünülen yeme bozuklukları tüm sosyal sınıflarda ve tüm ülkelerde artış göstermektedir (4).

Batı toplumlarında 1960'lı yıllardan bu yana zayıflığın kültürel olarak ideal görünüm haline getirilmesi özellikle kadınlar arasında yaygınlaşmaya başlamıştır. Kişiler standart değerlendirmelere göre şişman olup olmadıklarını dikkate almaksızın, kendilerini şişman olarak algılamakta, buna bağlı olarak da gereksiz olan durumlarda bile zayıflamak için istenmeyen bazı davranışlar içine girmektedirler. Bu konuda, adı geçen toplumlarda yapılan araştırma sonuçlarına göre normal kilodaki kızların yaklaşık %60'ından fazlası kendilerini şişman olarak algılamaktadırlar. Edlund tarafından yapılmış olan bir çalışmaya göre, yedi yaşındaki kız çocukların %28'i olduğundan daha zayıf olmak istediklerini ve aynı araştırma grubunun beşte biri de zayıflamak istediklerini bildirmişlerdir (5). Kendi bedenlerinden hoşnut olmayan kişilerde ruhsal hastalıkların görülme sıklığı da artmaktadır (1).

Gelişmekte olan ülkelerde özellikle televizyon, gazete gibi toplumun alışkanlıklarını çok yakından etkileyen basın ve yayın organlarında sağlık açısından doğru olmayan pek çok diyet, zayıflama reçeteleri, vb. yeme bozukluklarının (anoreksia nervosa, bulimia nervosa) sıklığının toplumlarda artışına yol açabilir. Kişilerin fiziksel görünümüne gereğinden fazla önem vermesi, özellikle adölesanlarda görülen bu tip hastalıkların artışını beraberinde getirmektedir. Pek çok uyarana açık olan adölesanlar, bu tür sağlık sorunları ile diğer yaş gruplarına göre daha fazla maruz kalmaktadırlar. Ayrıca, yeme bozuklukları görülen kişilerin %90.0'ından fazlası kadındır. Amerika'da yapılan çalışmalar, yeme bozukluklarının son 20 yılda önemli derecede artış gösterdiği üzerinde durmaktadır (6). Anoreksia nervoza sıklığı %0.5-1, bulimia nervoza sıklığı %2 iken, atipik yeme bozuklukları %10-34 sıklığında

görülmektedir (4). Bir başka bilgiye göre, kadınlar arasında yaşamın herhangi bir döneminde anoreksia nervosa hastalığı görülme sıklığı %0.5-3.7 arasında değişirken; bulimia nervosa hastalığı sıklığı ise % 1.1-4.2 arasında değişmektedir (7).

Beden algısının değişmesi ve buna bağlı olarak da yeme bozuklukları sıklıklarında görülen artma eğilimi, toplumsal yapının değişimi ile de yakından ilgilidir. Küreselleşme, beslenme alanını etkileyen önemli bir süreç olarak kabul edilmektedir. Küreselleşmenin hızla ilerlemesi ve toplumları etkisi altına alması beslenme ile ilgili yapılarda değişiklikleri beraberinde getirmektedir. Bu konuda çalışmalar yapılmaktadır. Örneğin, Fiji adalarında Becker tarafından yapılmış olan bir çalışmaya göre, televizyonun adada yaşayan bireylerin yaşamına girmesiyle birlikte, Batı tipi sağlıklı beslenme sıklığında artış saptanmıştır. Buna bağlı olarak da adolesan kızlarda yeme bozukluklarının daha fazla görüldüğü saptanmıştır (8).

Beslenme ile ilgili görülen sorunlar yalnızca yeme bozuklukları ile sınırlı değildir. Bireylerin uyguladıkları diyetler, protein, kalori, karbonhidrat ve diğer temel besin bileşenleri açısından yeterli olabilir, ancak böyle olduğu durumlarda bile iyot, demir, vitamin A gibi mikronütrient içeriklerin yetersizliği olasıdır. Bu eksiklikler de bireylerde çeşitli tiplerde vitamin ve diğer mikronütrient eksiklikleri ile ilgili hastalıklara yol açar. Vitamin A eksikliği, demir eksikliği anemisi, iyot eksikliğine bağlı olarak gelişen guatr bu alanda en sık görülen hastalıklar arasındadır(9).

Beden algısı değerlendirmeleri için bazı ölçekler geliştirilmiştir. Beden Algısı Anket Formu (Body Image Satisfaction Questionnaire) bu konuda kullanılan ölçekler arasındadır. Türkiye'de de bu değerlendirme formu kullanılarak çalışmalar yapılmaktadır. Örneğin, Çok tarafından 11-18 yaş arasında 269 kız ve 286 erkek öğrenci üzerinde yapılan bir çalışmaya göre, erkek öğrencilerin kızlara göre; erken adolesan dönemdeki erkek öğrencilerin geç adolesan dönemdeki kız öğrencilere göre kendi bedenleriyle daha barışık oldukları saptanmıştır (10).

Beden algısı ve beslenme ilişkisi son zamanlarda dikkat çeken bir çalışma alanı olmasına karşın, bu konuda özellikle küreselleşmenin etkisini yakından ve olumsuz

olarak yaşayan toplumlarda çalışmaların desteklenmesine gereksinim vardır. Konu ile ilgili olarak öncelikle duyarlılık ve farkındalık çalışmalarının yapılması önemlidir. Ayrıca, durumu ortaya koyan geniş çaplı çalışmalar da alınacak önlemlerin seyrini ve içeriğini belirlemeye yardımcı olabilir. Özellikle adolesan dönemde sağlık personelinin, ailelerin ve öğretmenlerin dikkatli olması ve bu konuda yeme bozuklukları açısından gerekli yönlendirmeleri yapabilecek yetilerinin geliştirilmesi gerekmektedir.

#### Kaynaklar

- 1- Helman CG. Gender and Reproduction in Culture, Health and Illness. Fourth Edition., Oxford Press, 2001: 12-31.
- 2- Adkins JA. Race as a predictor of body image Satisfaction and body size preference in female college students. <http://www.psych.uncc.edu/UJOP/UJOP%201999/Adkins%201999.html>. Erişim Tarihi: 29 Mart 2004
- 3- Demirel Y. Beden Algısı ve Ruh Sağlığı ([www.tr.net/saglik/ruh\\_sagligi\\_beden.8html](http://www.tr.net/saglik/ruh_sagligi_beden.8html)). Erişim tarihi: 31 Mart 2004.
- 4- Başterzi AD, Tüzer V, Alagöz MŞ, Uysal Ç, Göka E. Estetik Cerrahi hastalarında yeme tutumu ve beden algısı. Yeni Symposium 41 (1): 3-6, 2003. [http://www.yenisymposium.net/FULLTEXT/2003\(1\)/ys2003\\_41\\_1\\_1.pdf](http://www.yenisymposium.net/FULLTEXT/2003(1)/ys2003_41_1_1.pdf); Erişim tarihi: 28 Mart 2004.
- 5- Kaltiala-Heino R, Kautiainen S, Virtanen SM, Rimpela A, Rimpela M. Has the adolescents weight concern increased over 20 years? European Journal of Public Health (2003) 13: 4-10.
- 6- Boyle MA., Morris DH. Children and Adolescents: Nutrition services and programs in community nutrition in action, An enterpreneurial approach. Second Edition, Wadsworth Publishing Company, 1999. ss: 424-451
- 7- Eating disorders. Fact about eating disorders and the search for solution. NMH-Department of Health and Human Services Publications.
- 8- Becker AE, Burwell RA, Gilman SE, Herzog DB, Hamburg P (June, 2002). Eating behaviours and attitudes following prolonged exposure to television among ethnic Fijian adolescent girls. Br J Psychiatry.;180:509-14
- 9- Behavior and Health in: Worl Mental Health eds. Desjarlais R., Eisenberg L., Good Byron., Kleinman A. Oxford University Press, 1995, New York: 228-258
- 10- Çok F. Body image satisfaction in Turkish adolescents. Adolescence. 1990 Summer; 25(98):409-13.