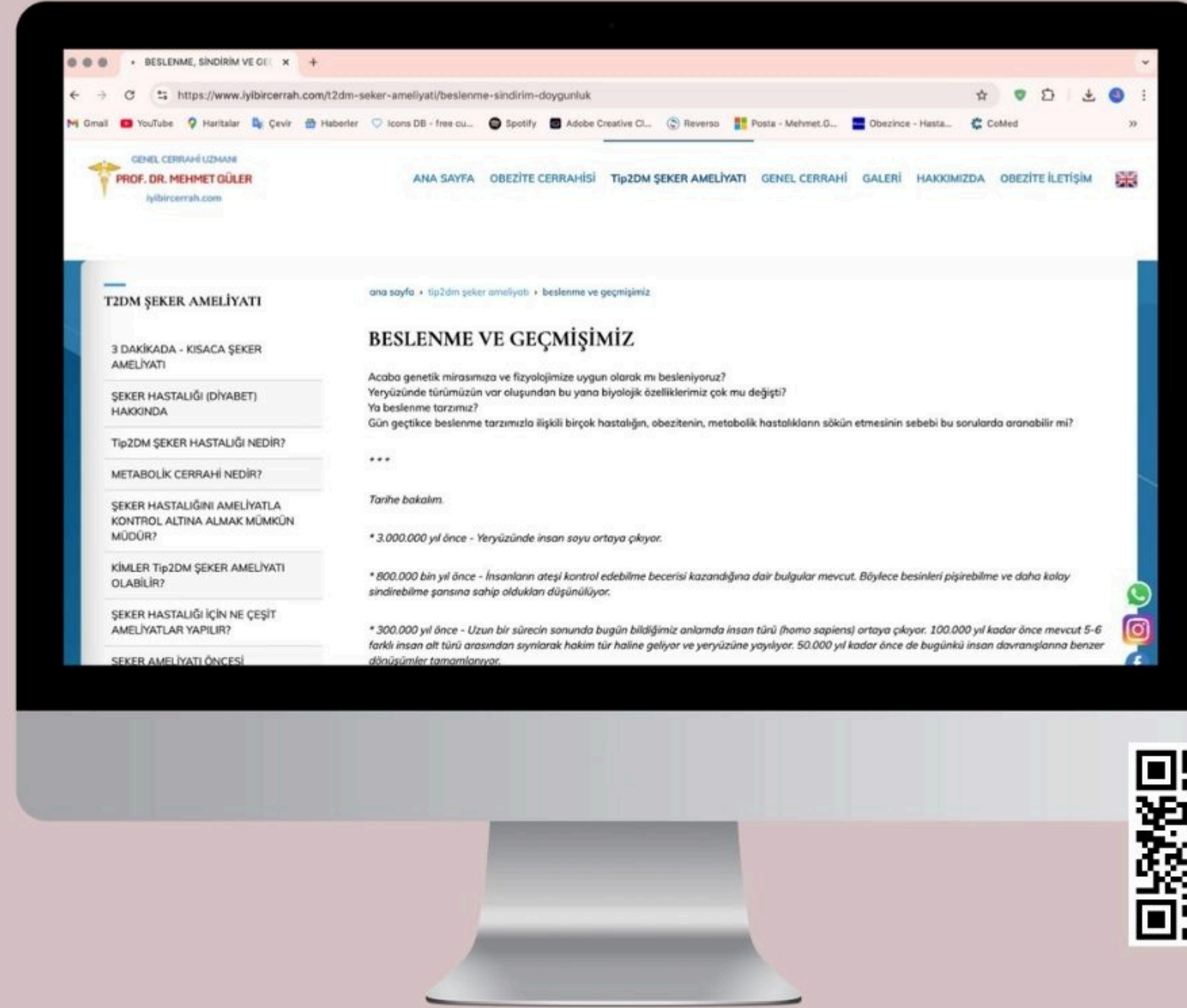
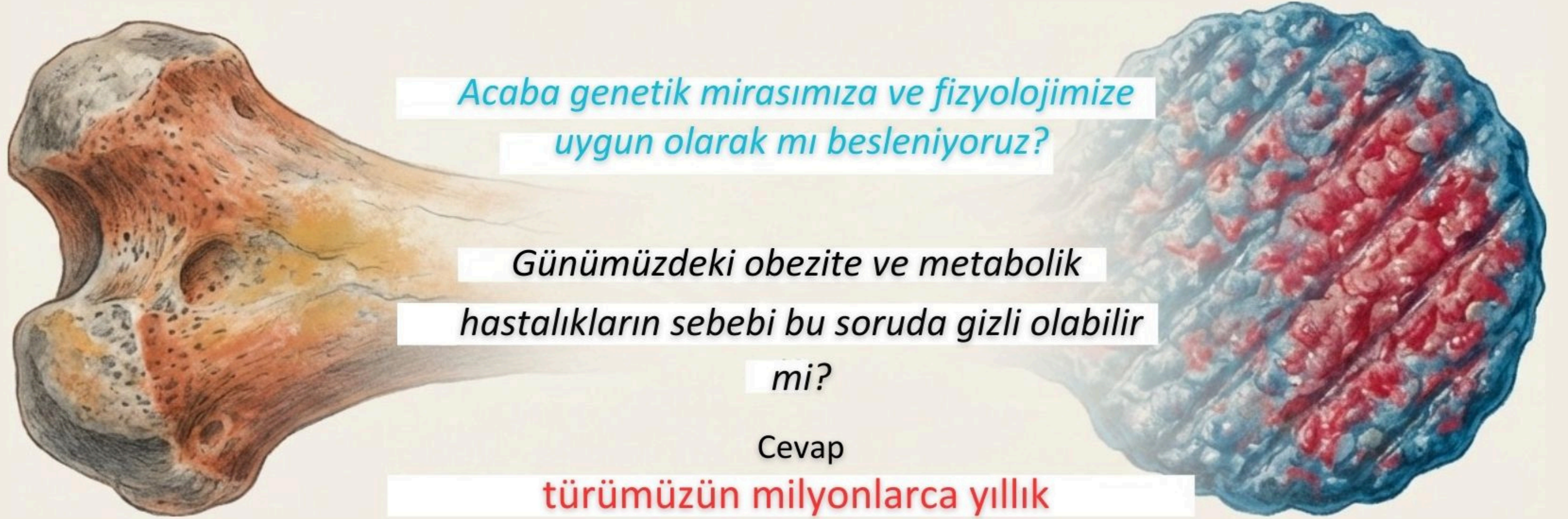


İnsanlık Neden Şişmanladı?



Beslenme Tercihlerimiz Biyolojik Mirasımıza **Ne Kadar** Uygun?



*Acaba genetik mirasımıza ve fizyolojimize
uygun olarak mı besleniyoruz?*

*Günümüzdeki obezite ve metabolik
hastalıkların sebebi bu soruda gizli olabilir
mi?*

Cevap

**türümüzün milyonlarca yıllık
beslenme serüveni
olabilir mi?**

Genetik Mirasımız: Kodlarımız

3 Milyon Yıllık

İnsan **soyu** yeryüzünde yaklaşık **3 milyon** yıldır var.
Modern insan (Homo **Sapiens**) ise **300.000** yıl önce ortaya çıktı.

Bu sürenin **%99'**undan fazlasında,
30-50 kişilik küçük **avcı-toplayıcı** gruplar halinde yaşadık.

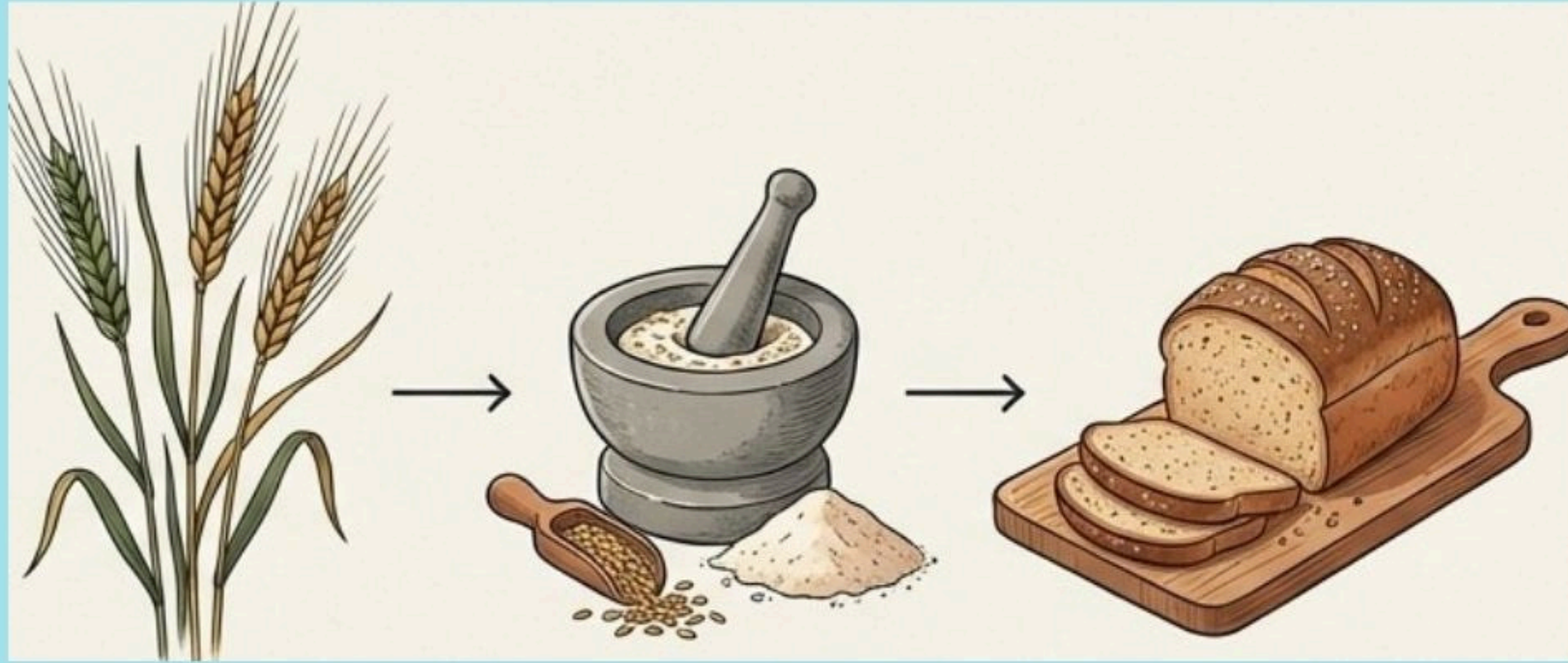
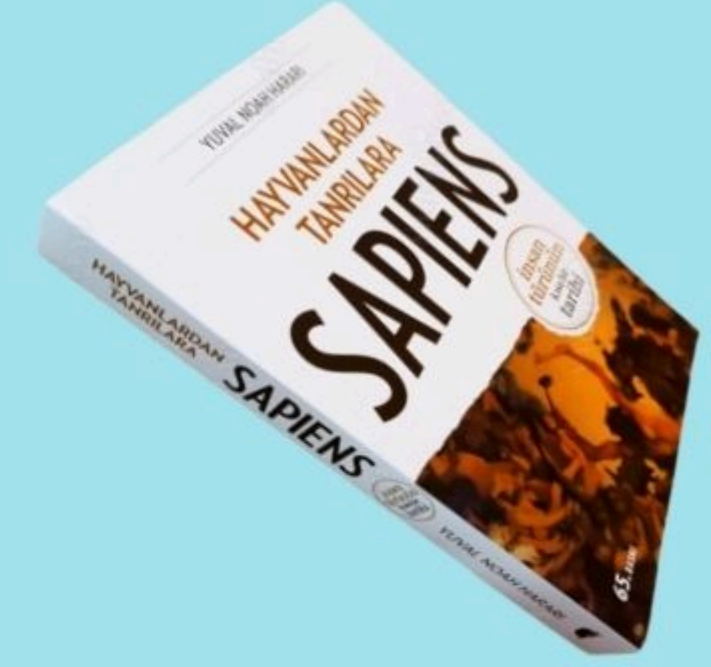
Nelerle Beslendik:

Avlanan küçük hayvanlar,
Doğada hazır bulunan meyveler
Sert kabuklu yemişler.

Sindirim sistemi anatomimiz ve
fizyolojimiz çok **yavaş** evrimleşiyor,
yüzbinlerce yıldır **pek değişmedi**.



İlk Büyük Kopuş: Tarım Devrimi, Köyler (10.000 Yıl Önce)



Yabani Siyez Buğdayı

Öğütme ve Un

Tam Tahıllı Ekmek

- Buğdayın Evcilleştirilmesi
- Beslenmede **Tahıl** Merkeze
- Yerleşik** Hayat, Köyler
- Nüfus artışı

Bu devrim,
bizi milyonlarca yıllık avcı-toplayıcı
beslenme modelinden ilk kez uzaklaştırdı

3 Milyon Yıl Önce

Tarım Devrimi

Uygarlığın Doğuşu: Nehirler, Şehirler, İmparatorluklar (5.000 Yıl Önce)



Fırat, Dicle, Nil - **Sulu Tarım** -
Besin Üretiminde Patlama

Bolluk - **Nüfus Artışı** - Büyük
Şehirler - İmparatorluklar

Sistem Kırılgan - Doğa Olayları
- **Bolluk ve Kıtık Döngüleri**

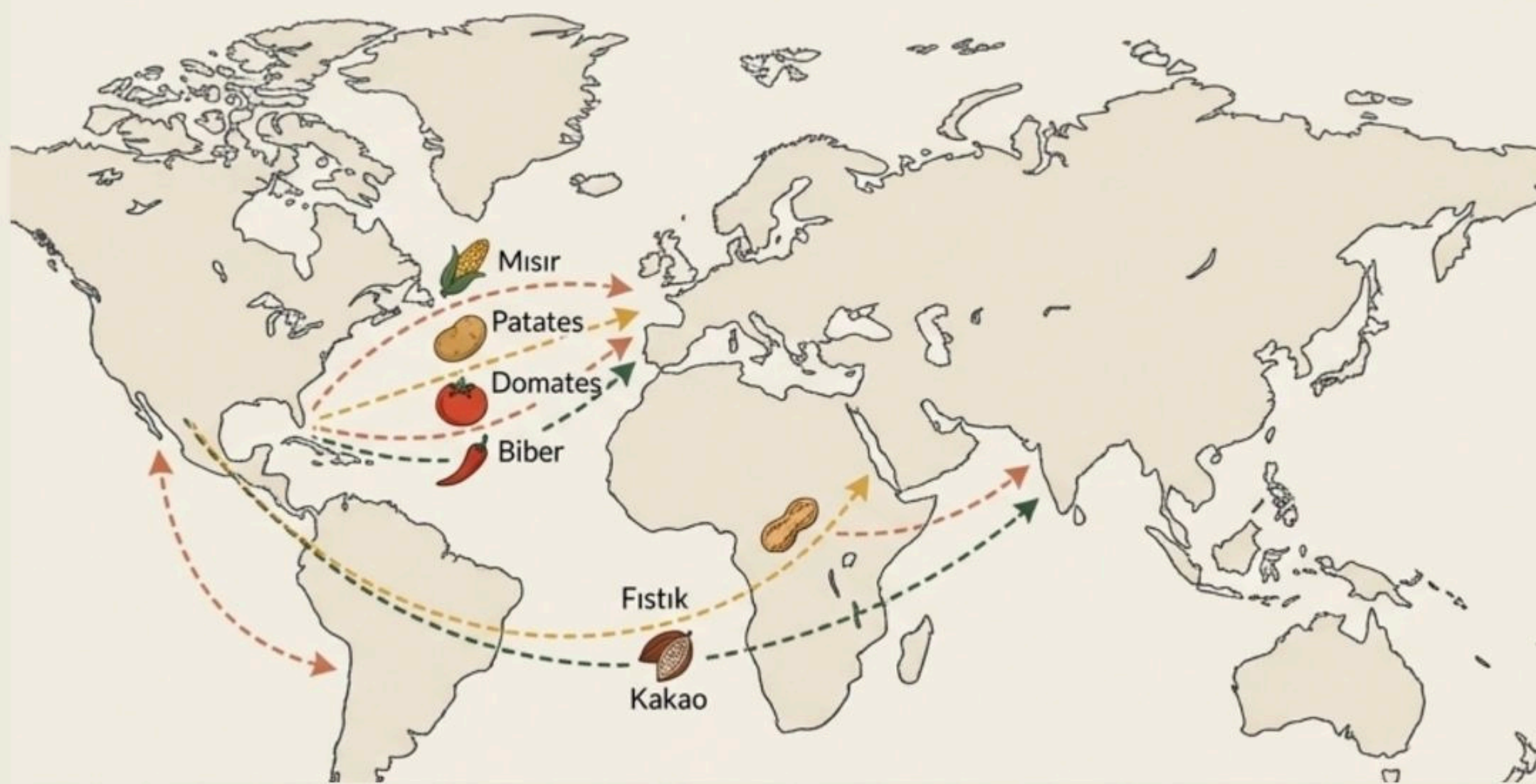
Tarım Devrimi

Uygarlık



Dünya Sofrada Buluşuyor: Yeni Kıtalar (500 Yıl Önce)

Yeni Dünya'nın
(Amerika kıtasının)
keşfi,
küresel bir
besin
değişimini
tetikliyor



Eski Dünyaya
hiç tatmadığı
yiyecekler
sunulur

Mısır
Patates
Domates
Biber
Kakao

Binlerce yıldır belirli **coğrafyalara özgü** olan beslenme alışkanlıkları
Sadece birkaç yüzyılda küresel bir potada eriyor

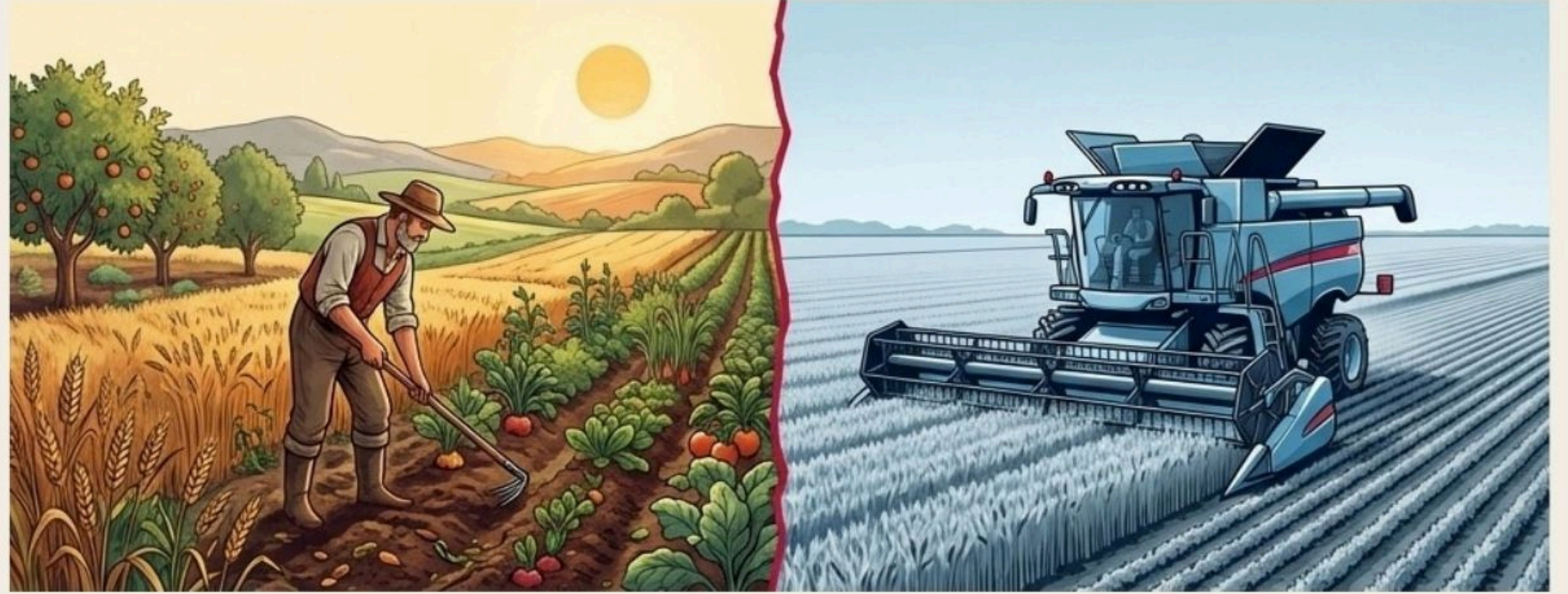
3 Milyon Yıl Önce

Tarım Devrimi

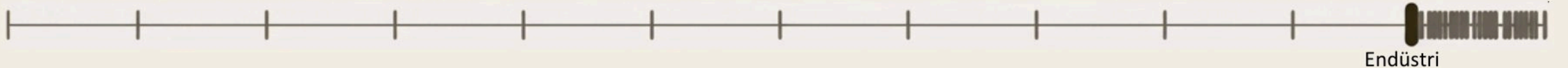
Uygarlık →
→ Keşifler →

Tarlalar, Fabrikalar: Endüstriyel Tarım Çağı (Son 100 Yıl)

Teknoloji
Geleneksel Tarım
yerine
Endüstriyel Tarım



Kimyasal Katkılar ??? Ürünlerin uzun süre dayanması, Depolanması
Seri Üretim - Küresel Dağıtım ??? Tüm Dünyada aynı türler / Kolayca pazarlanabilirlik
Biyoçeşitlilik Azalması ??? Yerel tohumlar / Genetiğine değiştirilmiş, Seçilmiş, Yüksek verimli türler



Nihai Kopuş: İşlenmiş Gıda Devrimi (Son 50 Yıl)

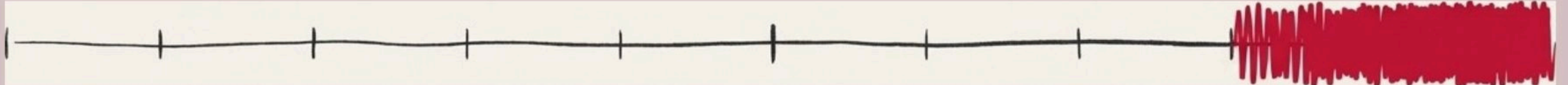
Her türlü gıda her zaman her yerde - Coğrafya / İklim / Mevsim farketmez

İşlenmiş gıda ve “**fast food**” tüketiminin yaygınlaşması

Binlerce yıllık geleneksel beslenme kültürleri yok olurken - **Sofra / Tencere Altüst**



İşlenmiş Gıda



Tarihin **İronik** Dönüm Noktası (Son 15 Yıl)

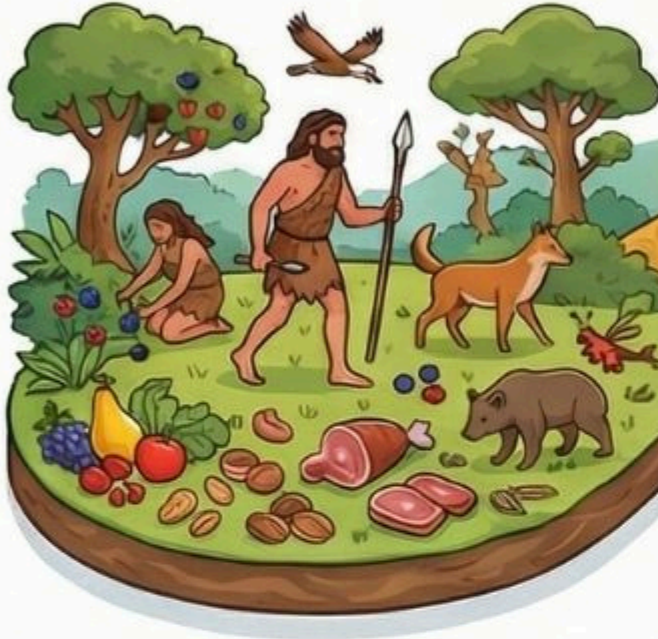


aşırı ve dengesiz beslenmeden ölenlerin sayısı
açlıktan ölenlerin sayısını
geçti

İnsanlığın Beslenme Yolculuğu: Genlerimiz ve Tabağımız Arasındaki Uçurum

İnsan beslenme tarzının on binlerce yıllık yavaş evrimine karşın son yüzyıldaki radikal değişimini ve bu değişimin modern sağlık sorunlarıyla (obezite, diyabet) olan ilişkisini görsel olarak anlatmak.

**3.000.000 YIL ÖNCE:
AVCI-TOPLAYICI BAŞLANGIÇ**
İnsan soyu, varoluşunun %99'undan fazlasında doğada bulduklarıyla beslendi.



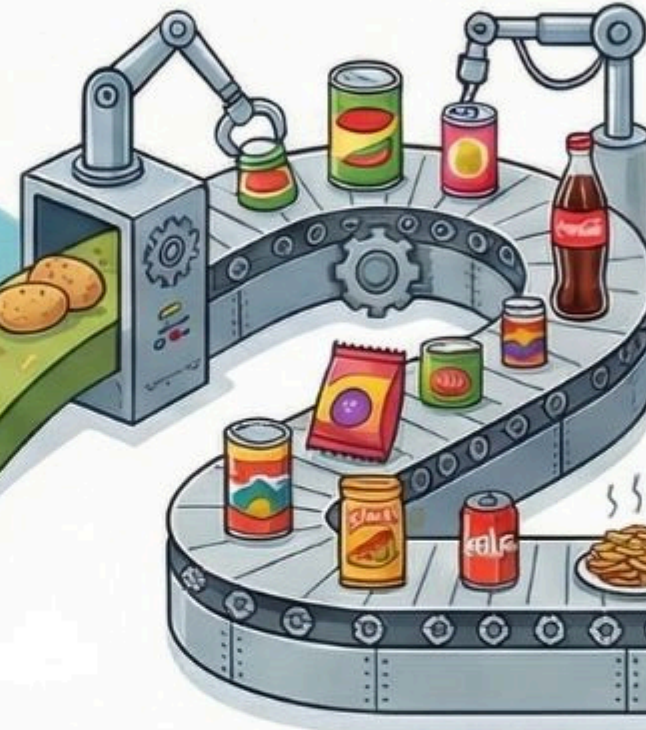
**10.000 YIL ÖNCE:
TARIM DEVRİMİ**
Buğdayın evcilleştirilmesiyle tahıllar, beslenmenin merkezine yerleşti ve yaşam tarzı değişti.



**500 YIL ÖNCE:
YENİ DÜNYA'NIN KEŞFİ**
Patates, domates, mısır gibi gıdalar hızla küresel sofralara yayıldı.



**SON 100 YIL:
ENDÜSTRİYEL GIDA DEVRİ**
Geleneksel tarım yerini seri üretim, işlenmiş ve katkı maddeli ürünlere bıraktı.

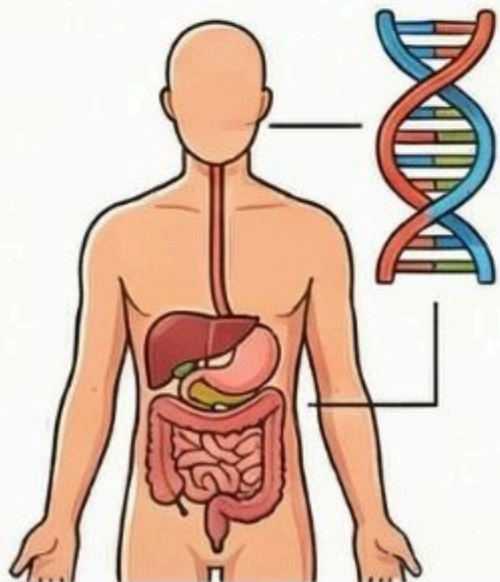


**SON 50 YIL:
KÜRESELLEŞME VE FAST FOOD**
Her gıda her seviyede ulaşılabilir hale geldi; geleneksel beslenme kültürü altüst oldu.



Sonuç: Uyumsuzluk ve Modern Hastalıklar

GENETİK MİRAS vs. MODERN DİYET
Sindirim sistemimiz, binlerce yılda evrimleştiği diyetle yabancı gıdalarla karşılaştı.

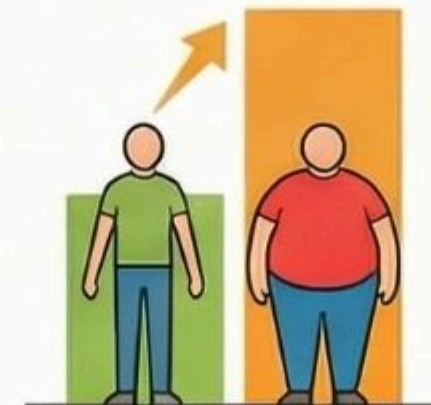


GENETİK MİRAS

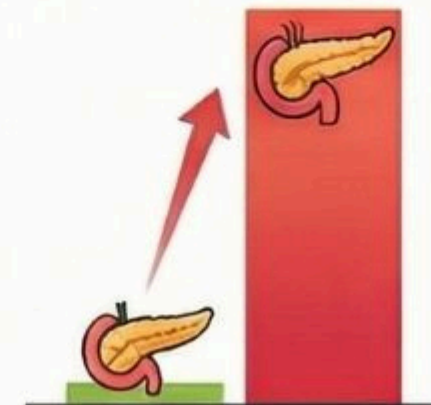


MODERN DİYET

HASTALIK PATLAMASI (Son 50 Yılda)
Dünya genelinde obezite oranı 2, diyabet oranı ise 10 kattan fazla arttı.



OBEZİTE: 2 KAT ARTIŞ



DİYABET: 10 KAT FAZLA ARTIŞ

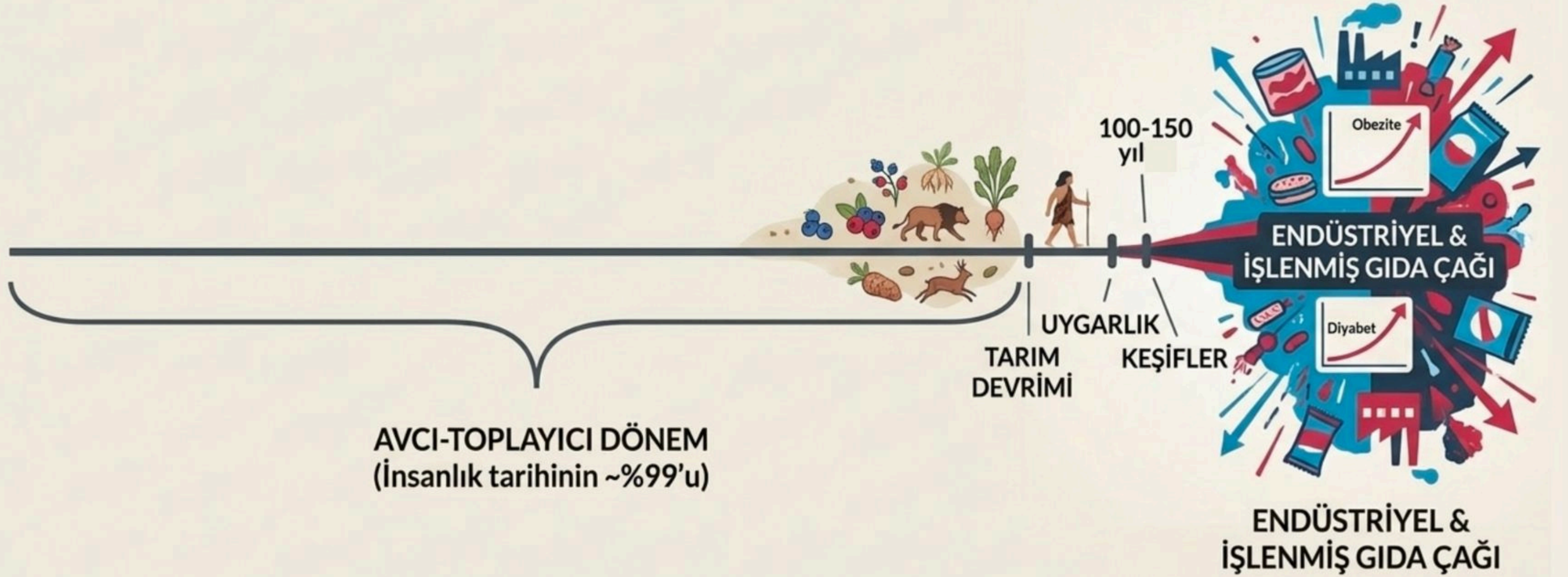
TARİHİ PARADOKS (Son 10 Yılda)
İlk defa, aşırı beslenmeden kaynaklı ölümlerin sayısı açlıktan ölenleri geçti.



AŞIRI BESLENME ÖLÜMLERİ

AÇLIK ÖLÜMLERİ

Beslenme Tarihimizin Zaman Çizelgesi: Bir Bakışta Bütün Hikaye



30 GÜNLÜK İNSANLIK TARİHİ

HOMO SAPIENS DÖNEMİ

GÜN 28

GÜN 29

GÜN 30

21:30
Tarıma Geçiş:

AVCI-TOPLAYICI MİRASIMIZ

Vücudumuz Taş Devri'ne Göre Şekillendi

Genetik Olarak Herdeyse Hiç Değişmedik

Diyetimiz: Doğal ve Çeşitli

AVCI-TOPLAYICI MİRASIMIZ

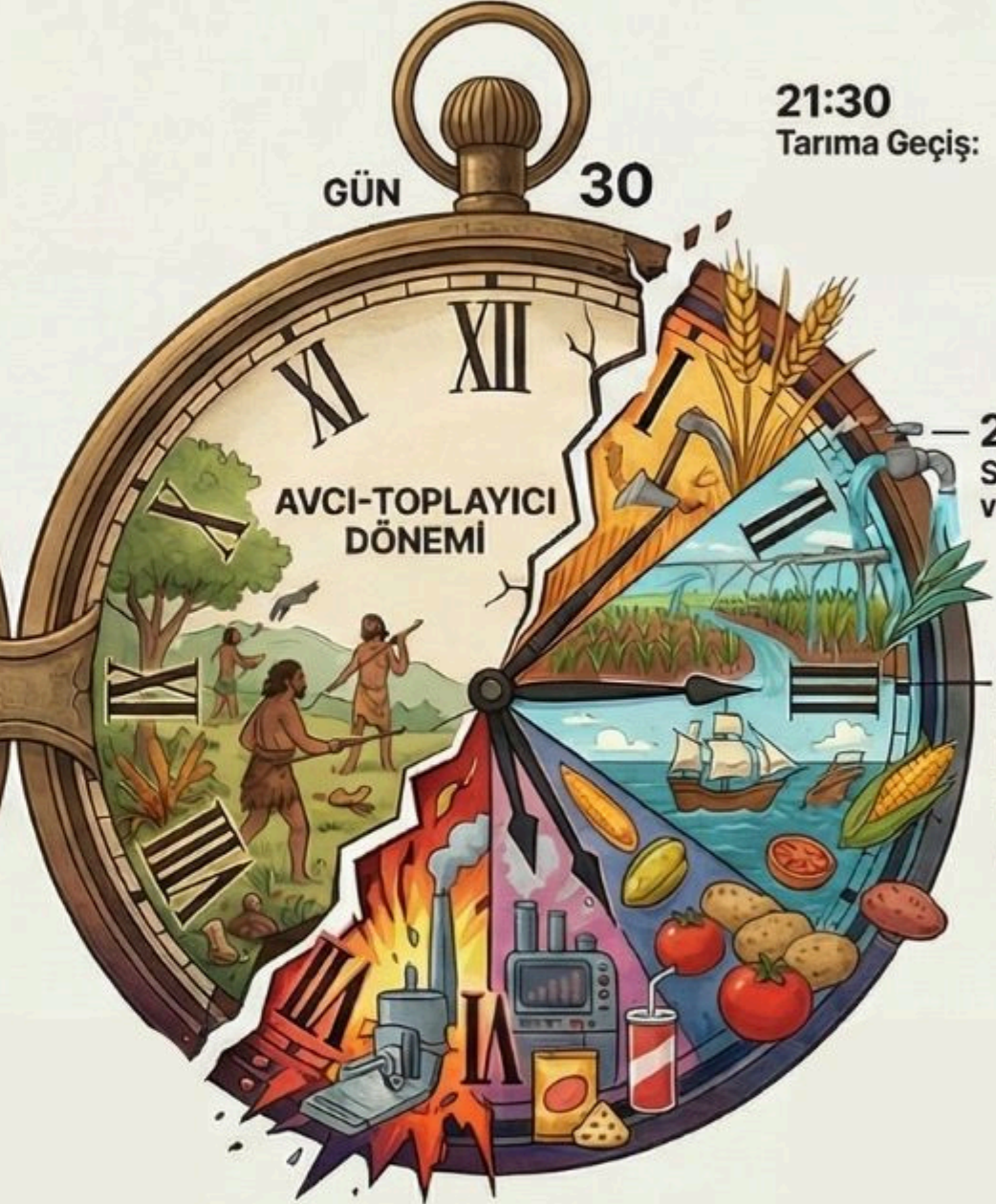
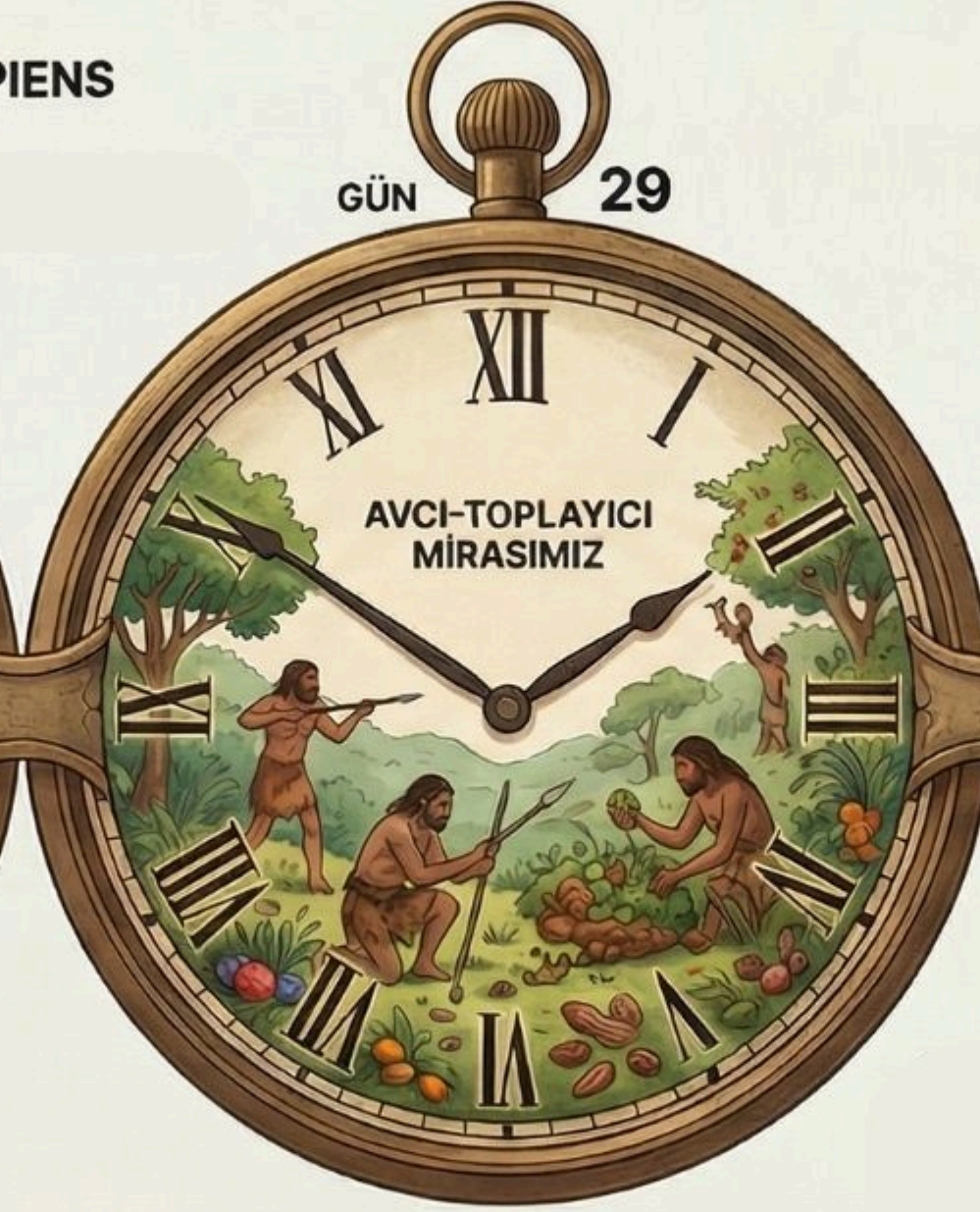
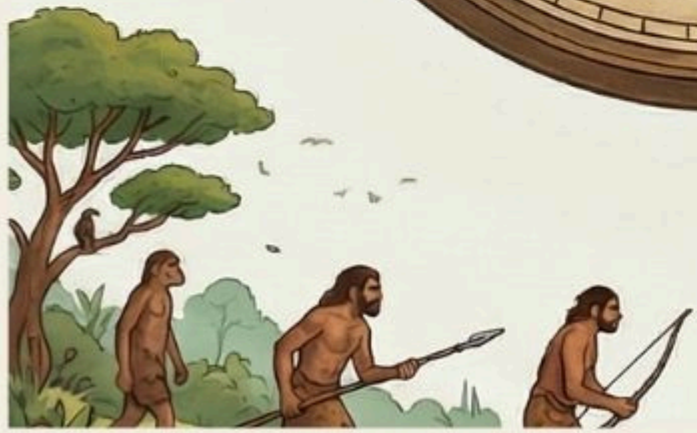
AVCI-TOPLAYICI DÖNEMİ

22:45
Sulu Tarım ve Bolluk

23:52
Yeni Kıtaların Keşfi ve Yeni Gıdalar

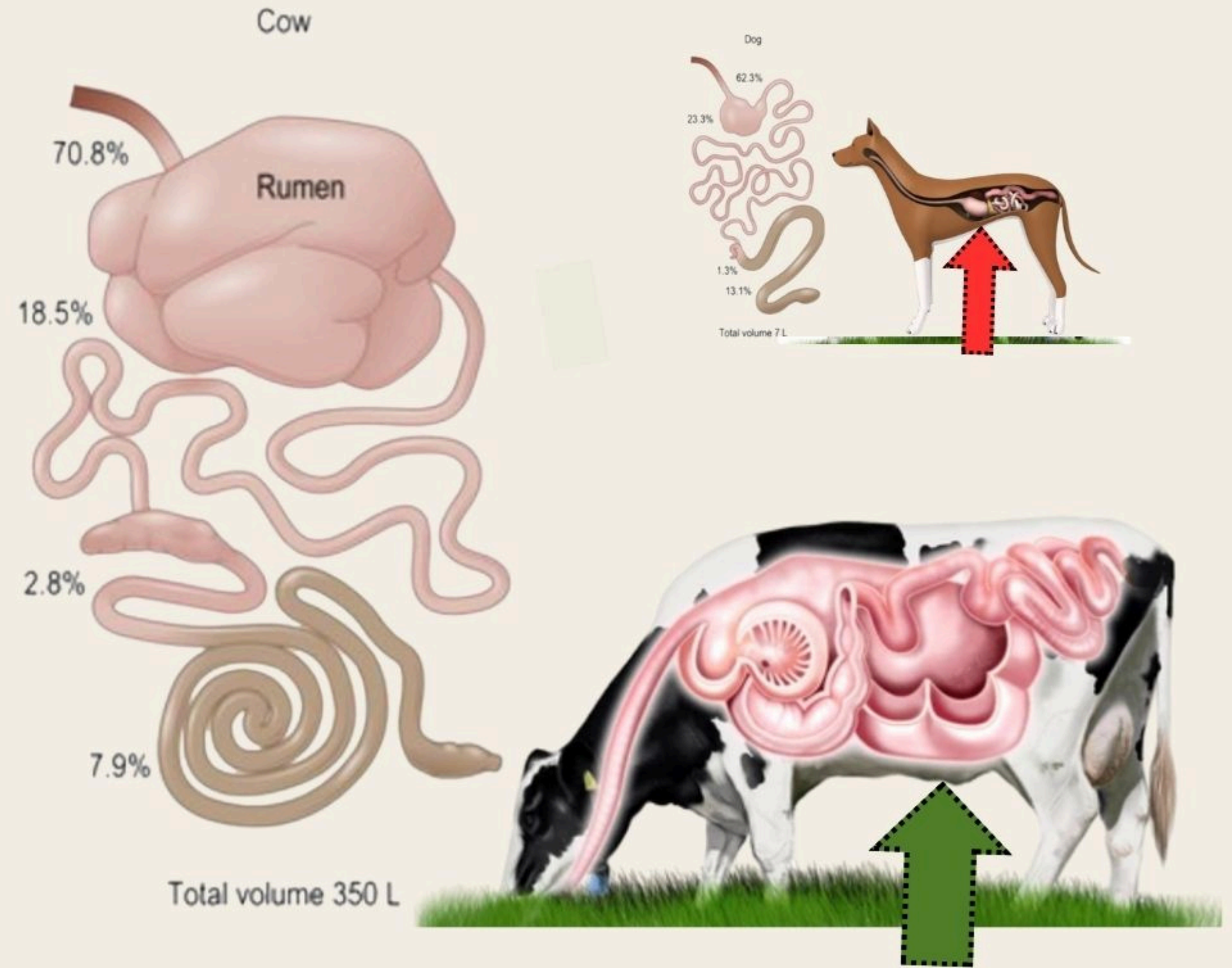
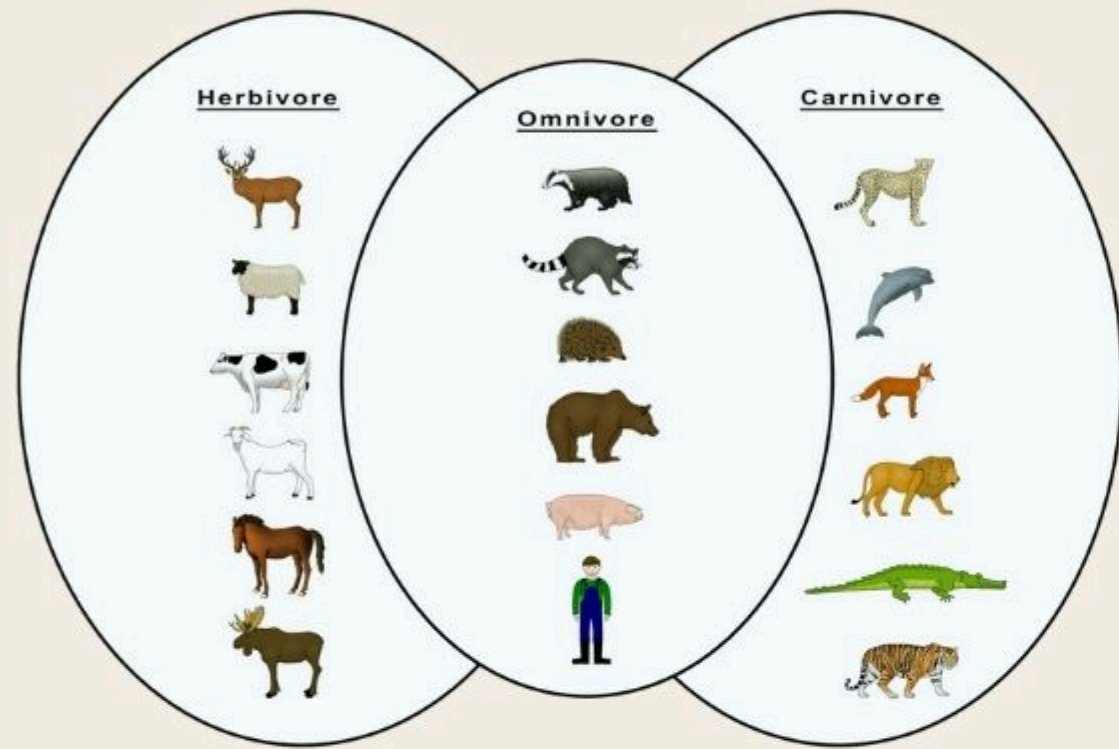
23:58
Endüstrüvel Tarım:

GÜN 1-27



İnsan ?

Otçul / Etçil / Hepçil



Büyük Uyumsuzluk: Milyon Yıllık Beden, 100 Yıllık Sofra



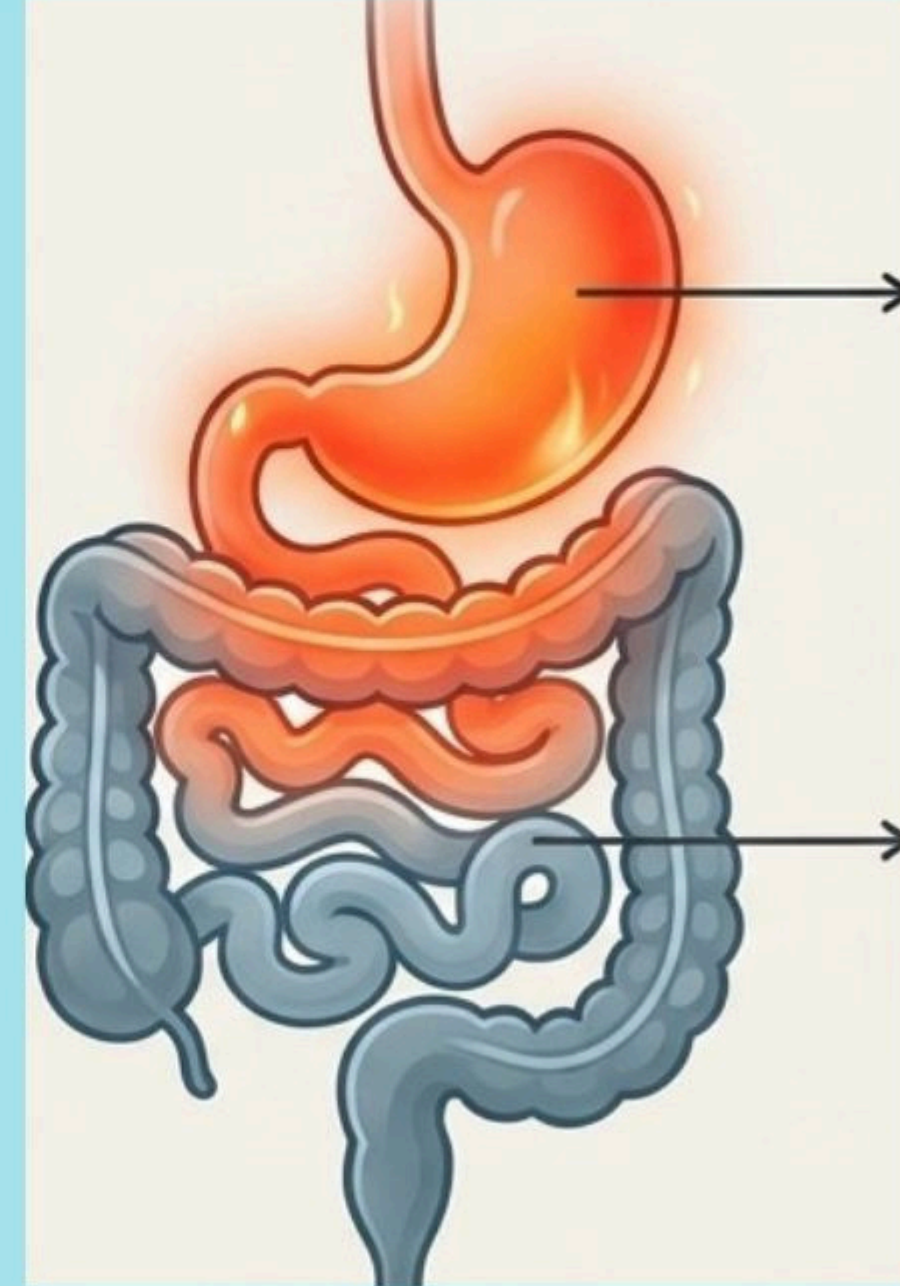
Sindirim Sistemindeki Dengesizlik

Modern Diyet

- **Aşırı kalorili**
- **Liften fakir**
- **Rafine** edilmiş veya önceden **pişirilmiş**

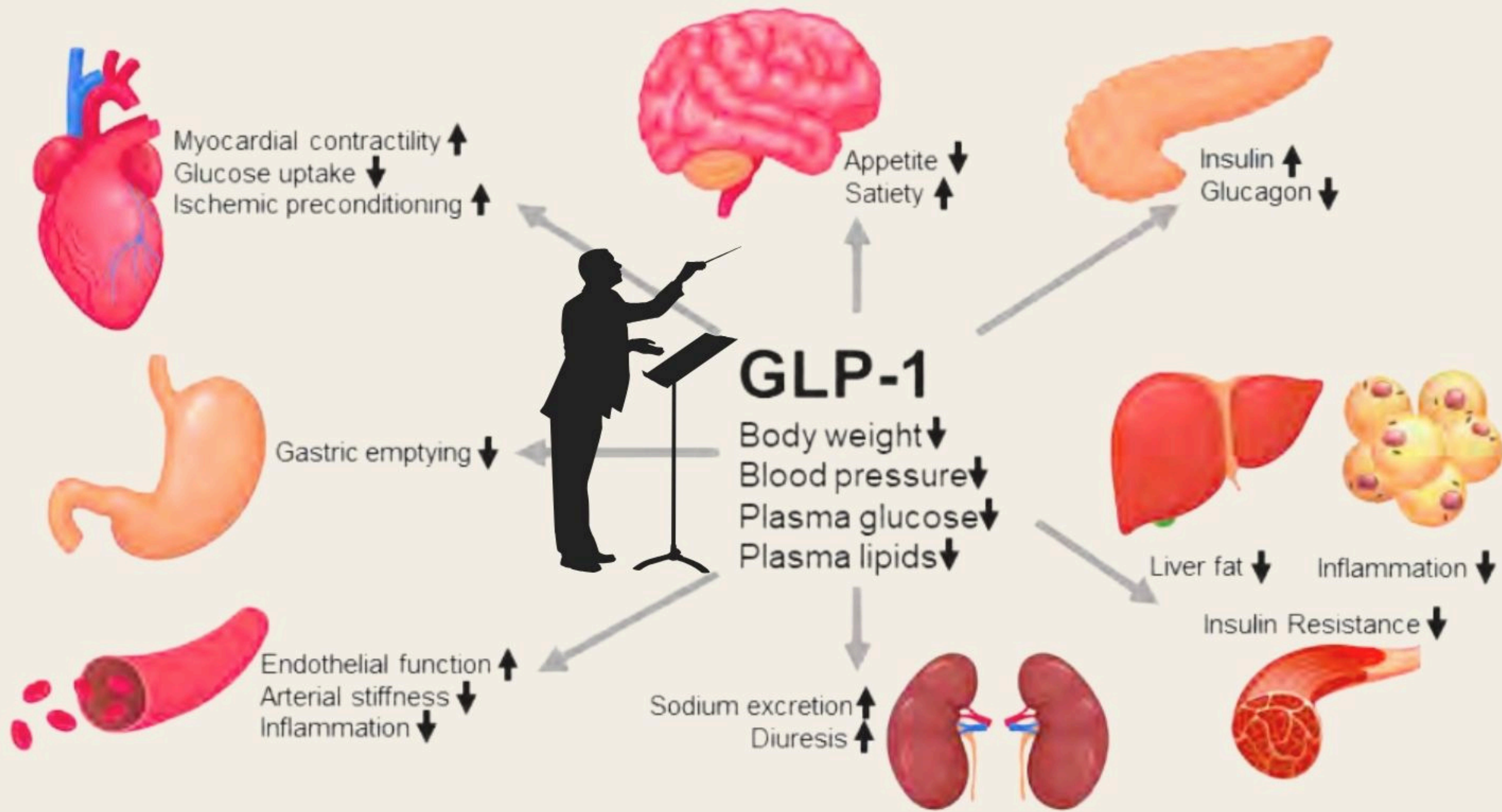
Bu tür besinler, sindirim sisteminin üst bölgelerinden (mide, ince bağırsağın başlangıcı) **aşırı derecede kolay ve hızlı emilir**

Sindirim sisteminin **alt bağırsak** kısımlarına emilecek fazla gıda kalmaz.

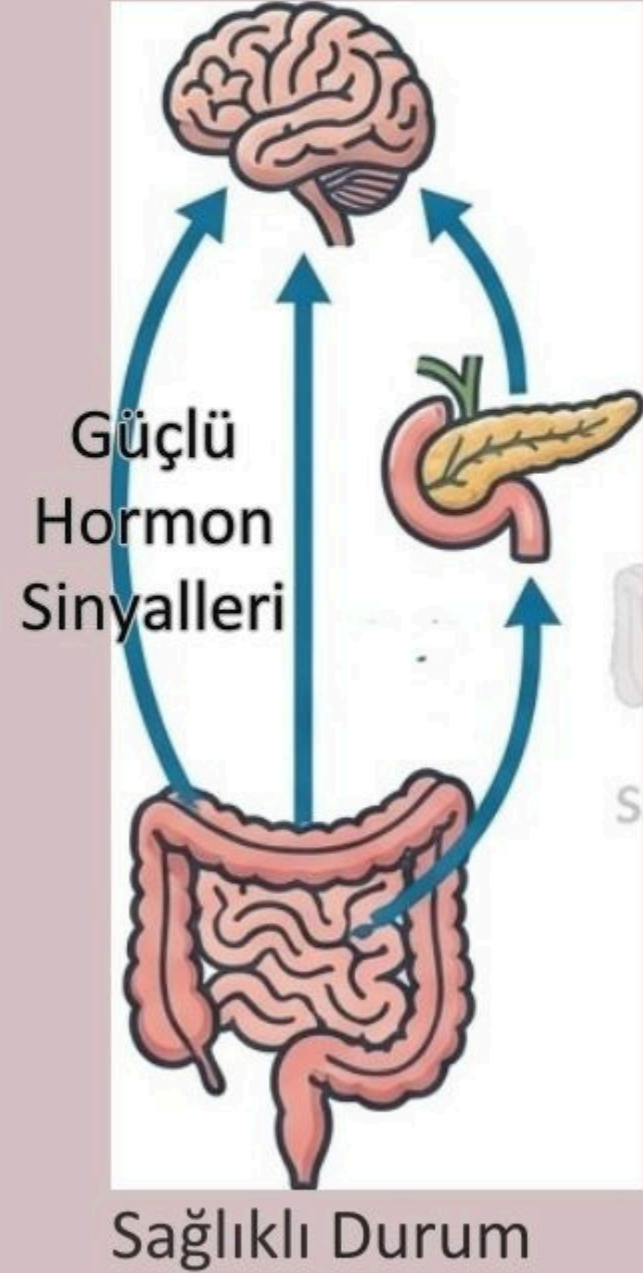


Aşırı
Yüklenme &
Hızlı Emilim

Yetersiz
Uyarım



Bozulan **Sinyaller**: Hormonal Yanıt **Neden** Zayıflıyor?



Alt bağırsak kısımları,
gıdalara yanıt
kan şekerini düzenleyen
güçlü hormonlar

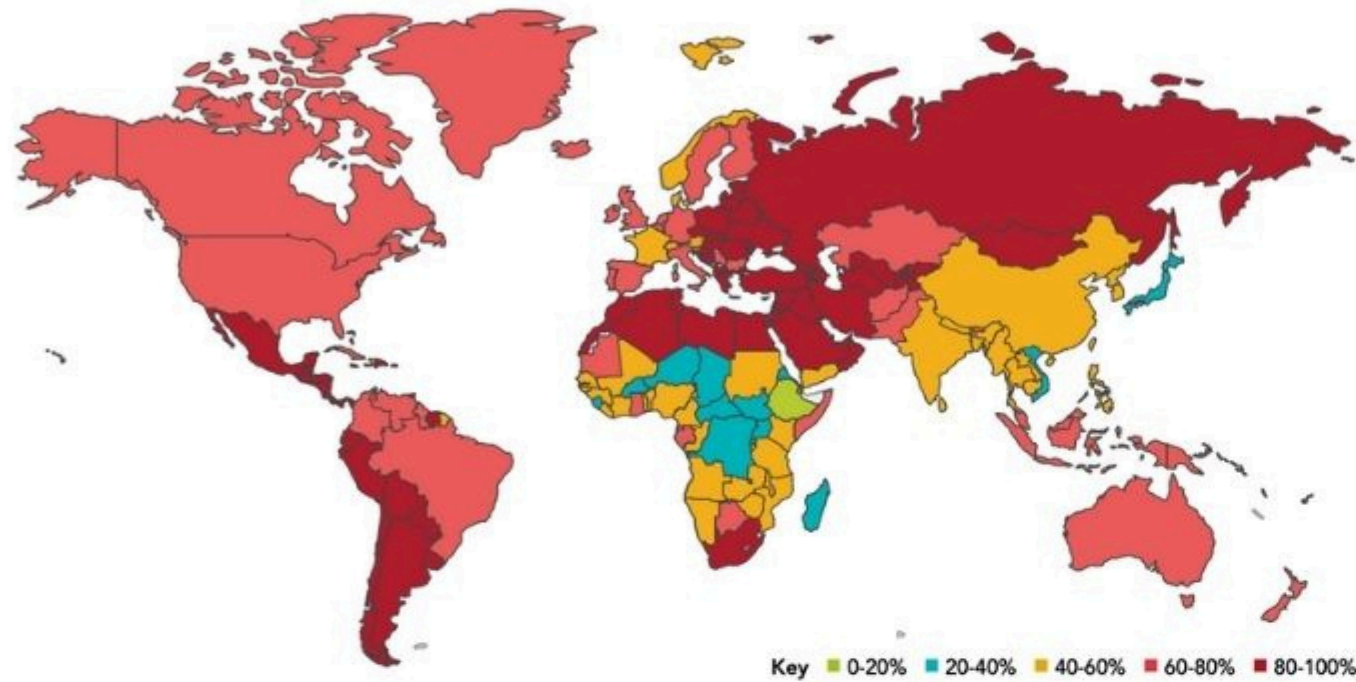
Gıda ulaşmadığında,
hormon yanıtı azalır

Güçlü
pankreas uyarıcı ve insülin salgılatıcı
etkilerin zayıflaması

Diyabetik ve obez kişilerde,
kan şekerini düzenleme potansiyeli yüksek olan
bu hormonların üretiminin azalmıştır!

Figure 1.4: Estimated lifetime risk of high BMI during adulthood for women

Maximum prevalence (%) of BMI 25kg/m² or more during adulthood, 2022 data

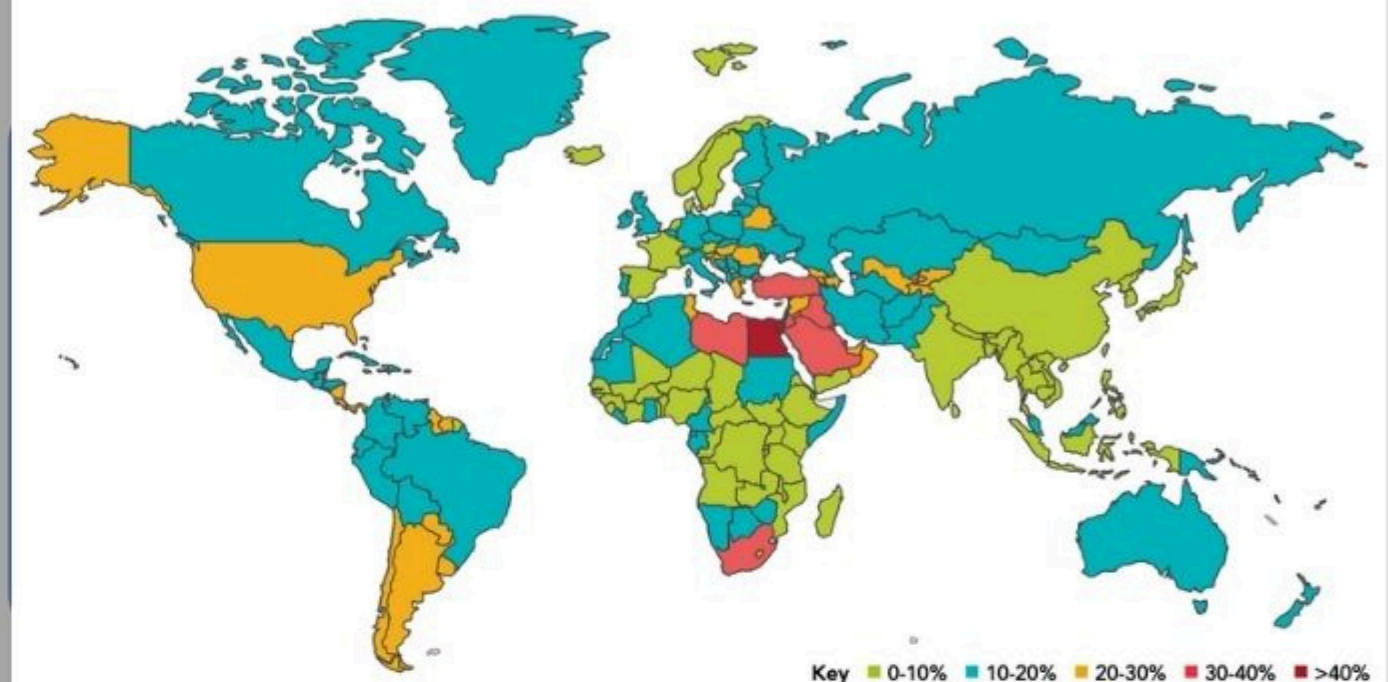


Source: World Obesity Federation analyses of NCD-RisC (2024) data for 2022



Figure 1.6: Estimated lifetime risk of BMI 35kg/m² or higher during adulthood for women

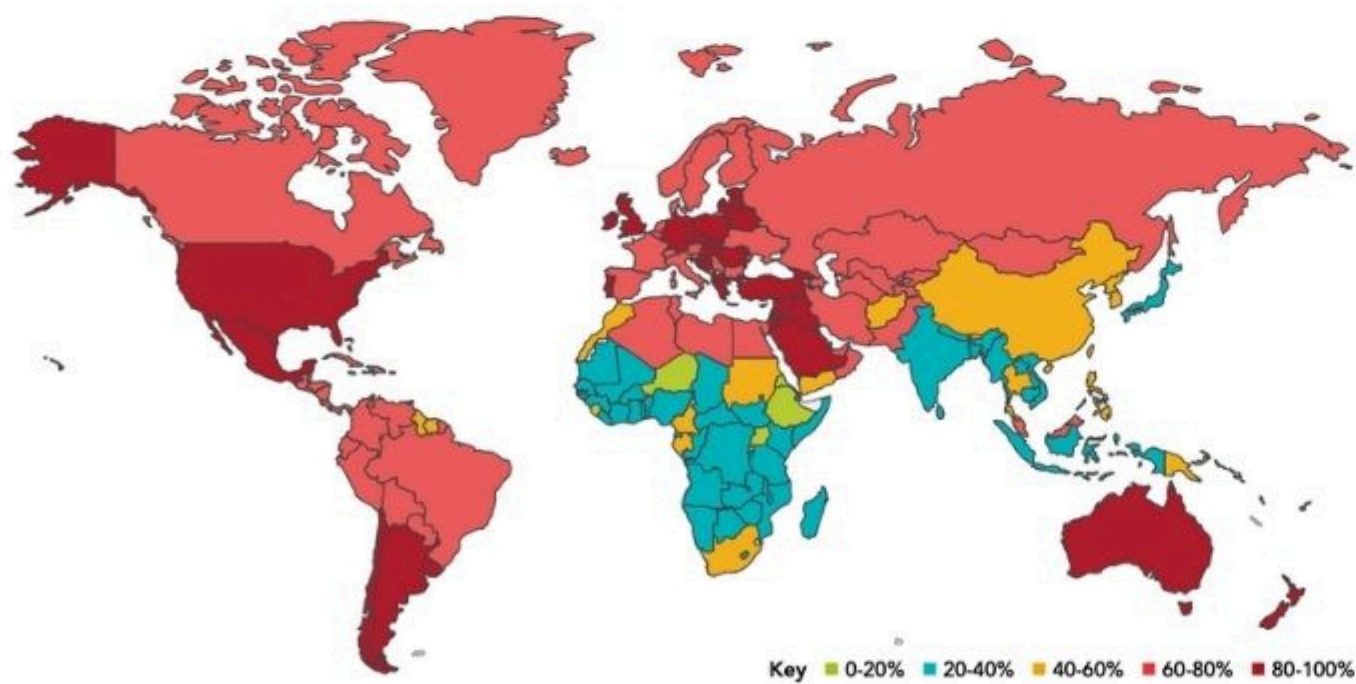
Maximum prevalence (%) of BMI 35kg/m² or more during adulthood, 2022 data



Source: World Obesity Federation analyses of NCD-RisC (2024) data for 2022

Figure 1.3: Estimated lifetime risk of high BMI during adulthood for men

Maximum prevalence (%) of BMI 25kg/m² or more during adulthood, 2022 data

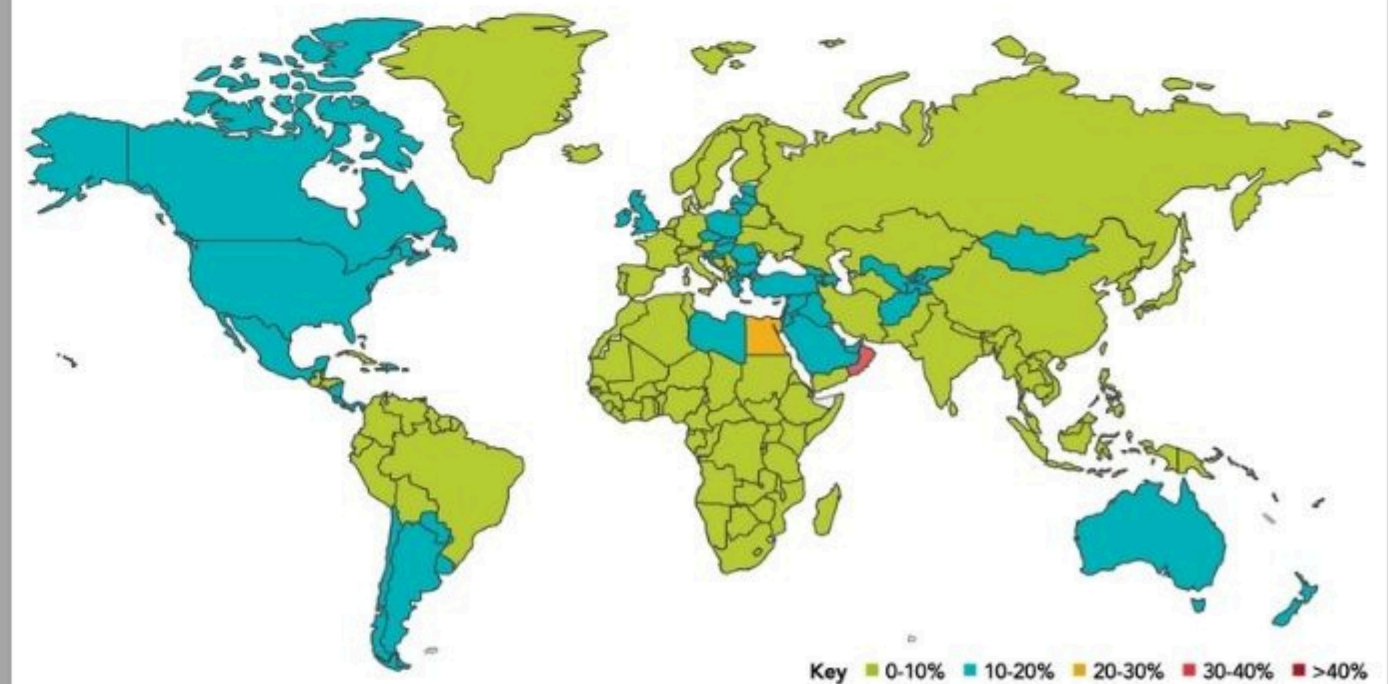


Source: World Obesity Federation analyses of NCD-RisC (2024) data for 2022



Figure 1.5: Estimated lifetime risk of BMI 35kg/m² or higher during adulthood for men

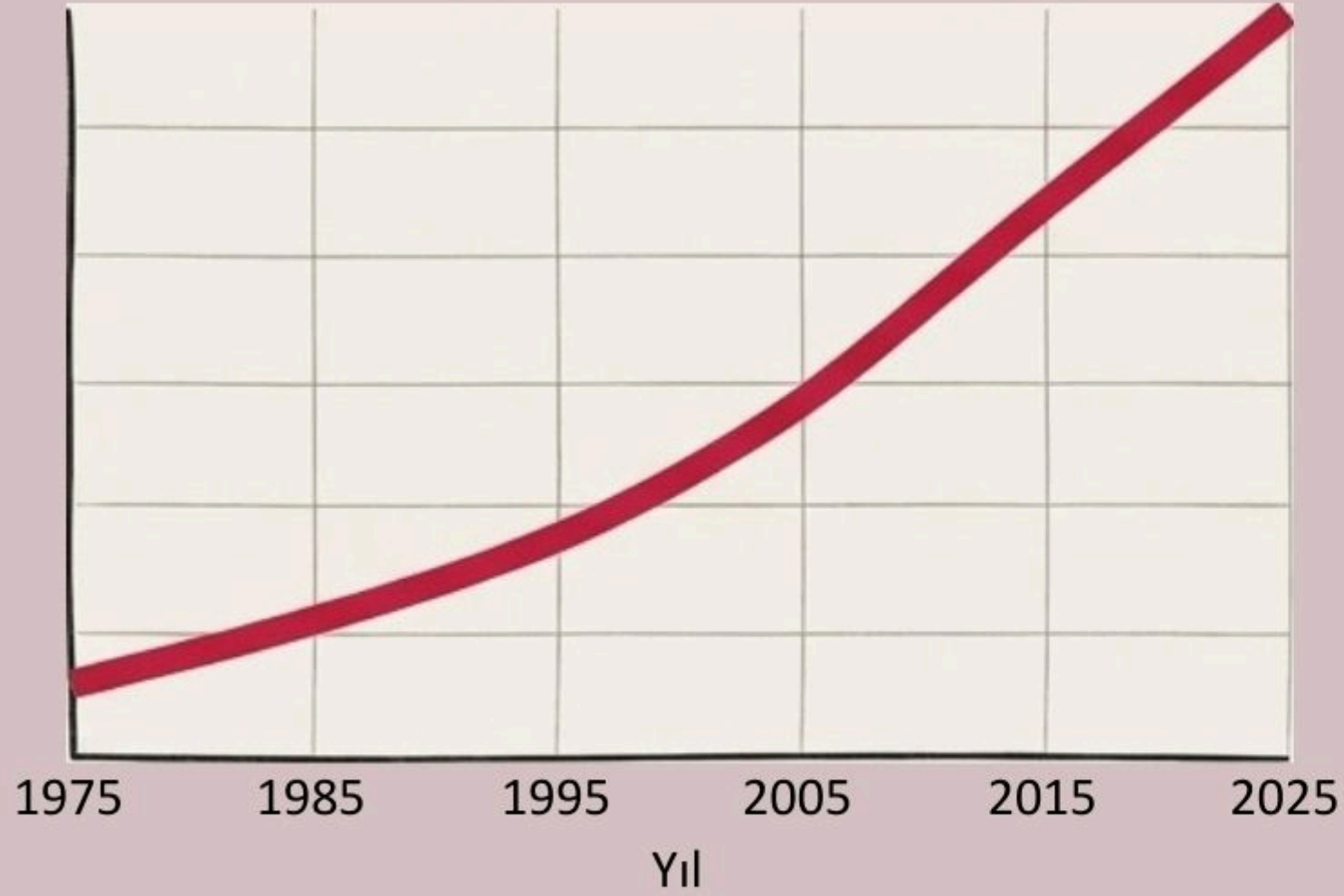
Maximum prevalence (%) of BMI 35kg/m² or more during adulthood, 2022 data



Source: World Obesity Federation analyses of NCD-RisC (2024) data for 2022

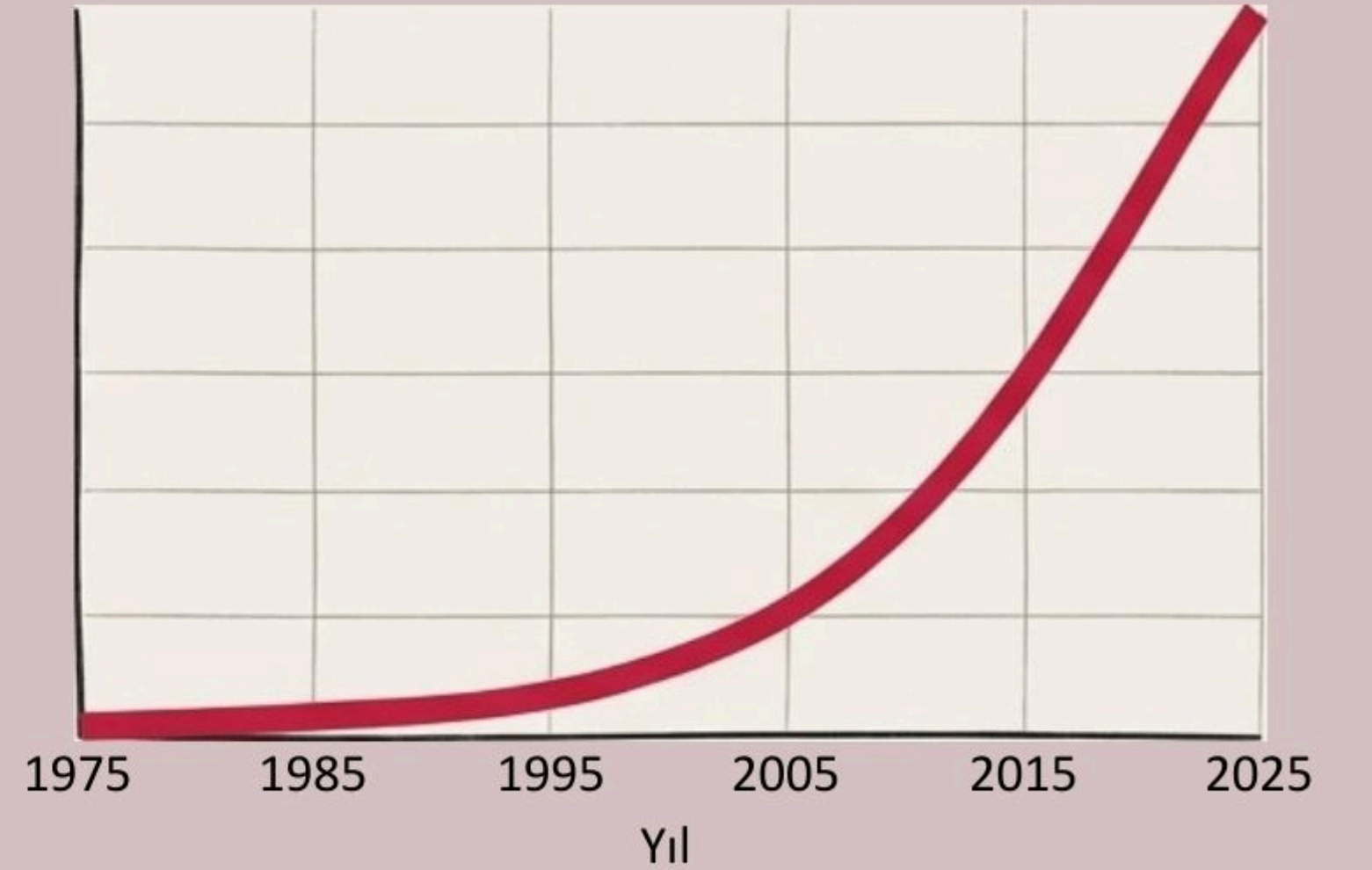
Son 50 Yılın Ağır Faturasası: Küresel Sağlık **Krizi**

Küresel Obezite Oranları (1975-Günümüz)



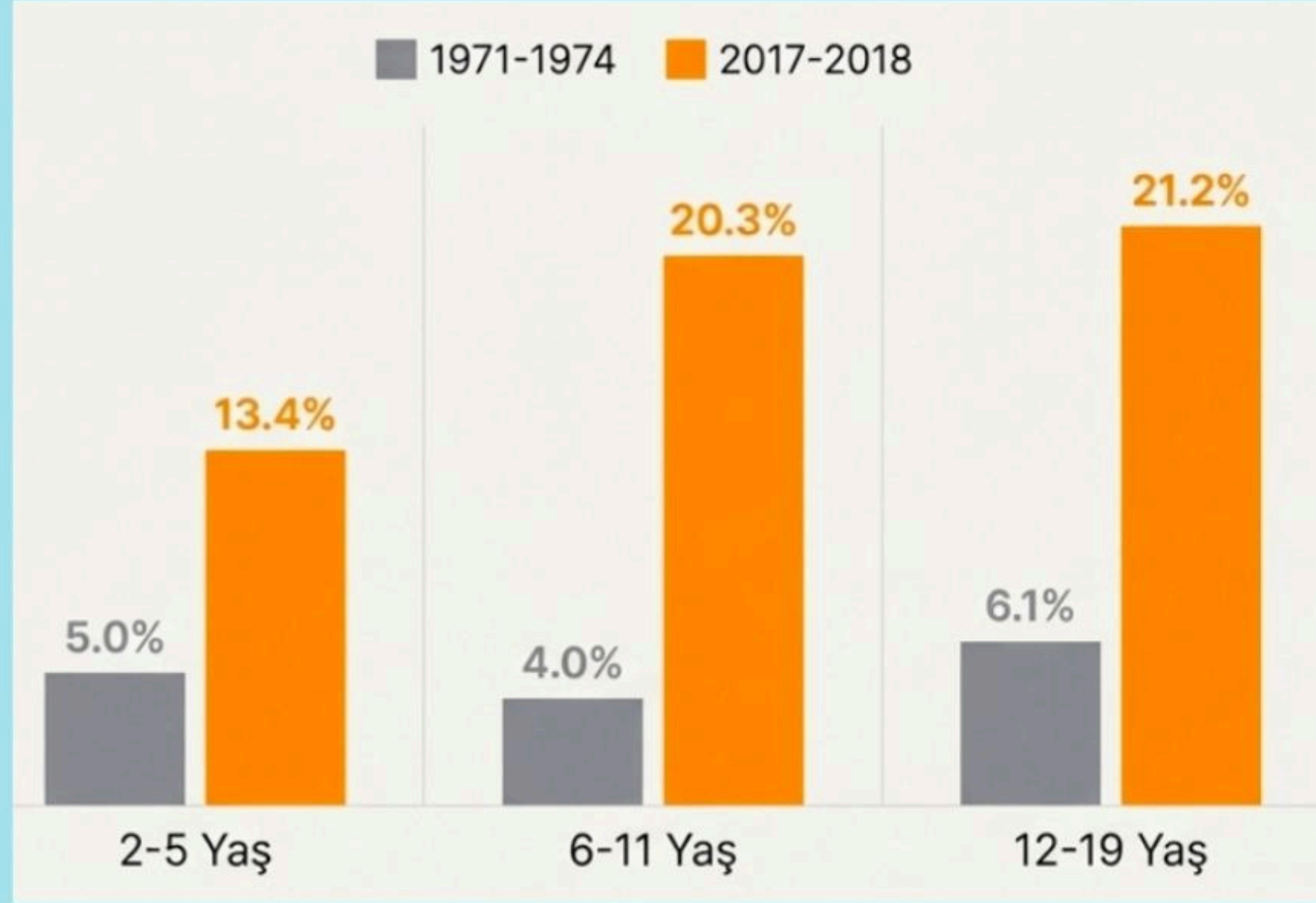
OBEZİTE ORANI
2 KATINDAN FAZLA ARTTI

Şeker Hastalığı Oranları (1975-Günümüz)



ŞEKER HASTALIĞI ORANI
10 KATINDAN FAZLA ARTTI

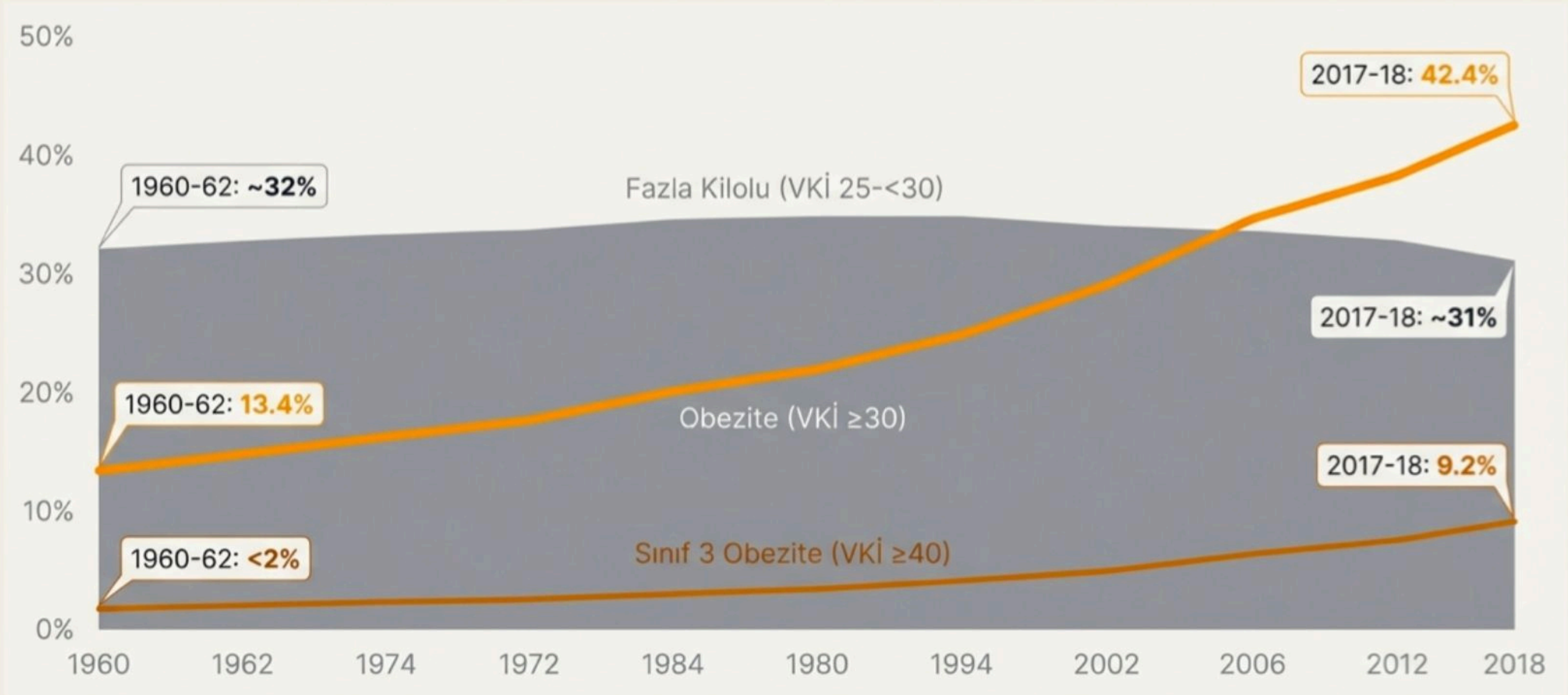
Gelecek Nesil Tehdit Altında: Çocuk ve Ergenlerde Obezite 3 Kattan Fazla Arttı



%19.3

ABD'de, 2018'de
Çocuk ve Ergenlerin
%19.3'ü obezdi.

ABD / Son 60 Yıl / Obezite x 3



Yurdumun Kültürel Faktörleri



Kibele - Sibel
Vücut Kitle İndeksi?

Yenidoğan..
Lohusaya Kuymak
Uçan Kaşık Anneler
Bir Dirhem.. WAT
Gazozuna Maç
Hediye Tatlı
Gelin Başına Şeker
Türkülerde Övgüler
Ekmek Kutsal
TV Karşısında-MasterChef
AVM'de -Çevrim İçi
İftarda Kaza
Cenazede Helva

Yoksul ülkelerin zenginleri
Zengin ülkeleri yoksulları...



Turkey

Sources: Institute for Health Metrics 2024, WHO Global Health Observatory 2024, NCD Risk Factor Collaboration 2024, UN Population Division 2023 (DOI: 10.1038/s41467-023-41269-8), World Obesity Federation 2024.

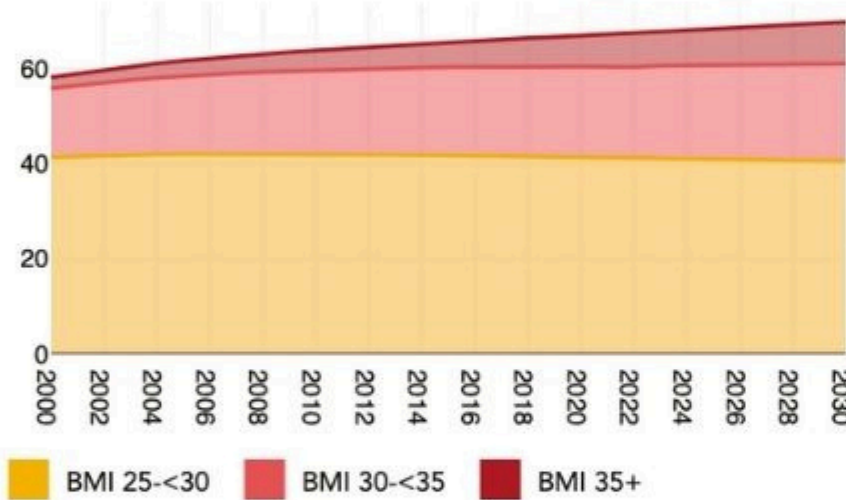
WORLD OBESITY

World Obesity Atlas 2025

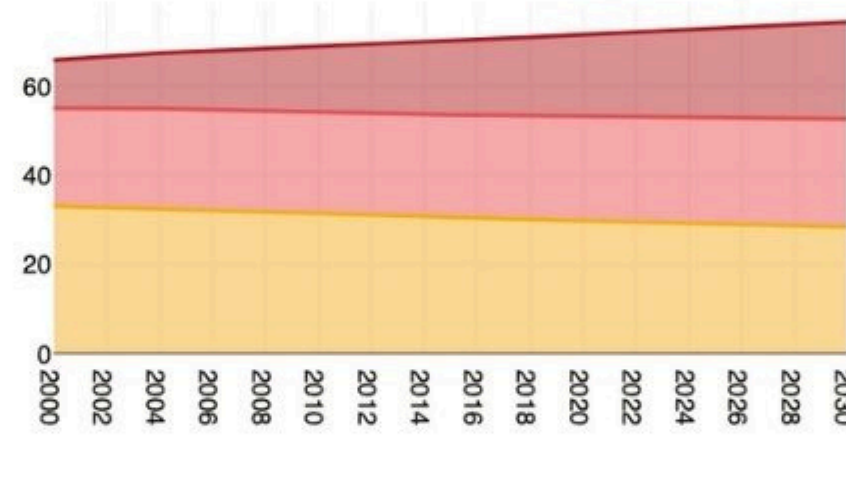
Overweight and obesity prevalence over time

Projected proportion of adults living with high Body Mass Index (25kg/m² and above)

% men with high BMI



% women with high BMI



■ BMI 25-<30 ■ BMI 30-<35 ■ BMI 35+

Adult population living with high BMI estimated in 2010, 2015 and projected to 2030 (in thousands)

BMI (kg/m ²)	2010	Men			Women		
		2010	2015	2030	2010	2015	2030
25-<30	9,970	11,180	13,150	7,550	8,300	9,470	
30-<35	4,230	4,990	6,630	5,540	6,340	8,090	
35+	1,000	1,410	2,850	3,580	4,510	7,250	
All high BMI	15,200	17,580	22,630	16,670	19,150	24,800	

Totals may not add up due to rounding



Adults with high BMI in 2025



Adults living with obesity in 2025

47.44m

Adults with high BMI in 2030

26,350

Premature NCD deaths due to high BMI, 2021