Yeroo furdina garmalee yaalnu BMI bira darbee haa yaadnu

Addunyaarratti namoonni biiliyoona 1 ol ta'an furdina garmaleetiin(Obesity) miidhamanis, furdinni qaamaa ammallee damee qorannoo, hubannoo hawaasummaa fi qorannoo yaalaa irratti meeshaa adda baasuu(diagnostic ifatool) ta'e hin qabu. Qorannoo fi hubannoo ifa ta'e argachuu dhabuun kun adda baasuu fi yaala sirrii ta'e gufachiiseera. Wal'aansi furdina garmalee yeroo baay'ee furdina garmalee madda isaa yaaluun osoo hin taane dhukkuboota furdina garmalee waliin walqabatan kanneen akka dhukkuba sukkaaraa fi dhiibbaa dhiigaa yaaluu irratti xiyyeeffata. Furdinni akka dhukkubaatti ilaaluu dhiisanii dhukkuba sukkaaraa fi dhukkuboota biroo mallattoo furdina garmalee ta'an yaaluu irratti xiyyeeffatu. Karaa dogoggoraan, Furdinni qaamaa mataan isaa dhukkuba osoo hin taane, sababa balaa dhukkuba birootti nama geessu qofa akka ta'e salphisu. Kanaaf qaawwi tokko hiikni fi hubannoon furdina garmalee amma jiru haala amma jiru irraa fagoo ta'uu isaati.

Hiikni sirrii ta'e kennuu dhabuun ogeessota fayyaa gidduutti walqunnamtii fi wal'aansoowwan ragaa irratti hundaa'an haala gahaa ta'een hojiirra oolchuuf qormaata hedduu mul'isee jira. Walxaxiinsa ka'umsa furdina garmalee ilaalchisee hubannoon keenya daangeffamuun keenyas hubannoon saayinsii daangeffamee akka ta'e agarsiisa. Furdinni qaamaa mul'ata dadhabina nyaata baay'ee nyaachuu fi sochii qaamaa gochuu dhiisuun dhufu qofa jedhanii yaaduun ka'umsa furdina qaamaa dogoggoraan hubachuudha.

Qajeelfamni haaraan bu'uuraalee 28 qabu kan Waldaa Qorannoo Furdinaa Awurooppaa(European Association for the Study of Obesity) dhiheenya kana ji'a July 2024 maxxanfame qabxii kana mirkaneessa. Qajeelfamni mata duree 'Bu'uura haaraa furdina garmalee adda baasuu, ramaddii fi yaala' jedhuun sadarkaa idil-addunyaatti furdinni qaamaa haala sodaachisaa irra akka ga'e eeruun hubannoon, hiikni, moggaasni moggaasaa fi safartuu furdina garmalee keenyaa hanga ammaatti akka hin qophaa'in ibsa. Safartuu namni tokko furdina garmalee qabaachuu fi qabaachuu dhiisuu isaa adda baasuuf gargaaru body mass index (BMI) hanqina ifa ta'e akka qabu ibseera. Itti dabaluudhaanis malawwan hedduu BMI bira darbee ilaaluu qabnu fayyadamuun barbaachisaa ta'uu ibsaniiru. Kana gochuu baannaan dhukkuboota furdina garmalee waliin walqabatan hedduu to'achuun rakkisaa akka ta'u cimsanii dubbataniiru. Maqaa kanarraa eegalee lakkoofsa BMI qofa irratti hundaa'uu osoo hin taane, 'dhukkuba yeroo dheeraa fi deebi'ee dhufu kan cooma qaamaa garmalee waliin walqabatu' 'Adiposity Based Chronic Disease)' jedhamuu akka qabu gorsaniiru.

Kana ibsuuf gargaaruuf seenaa maamiltoota koo keessaa tokkoo isiniif haa himu. Maamila koo Zeritu (maqaan jijjiirame) dha. Zerituun ganna 35 haadha ijoollee lamaati. Ulfaatinni ishee kg 60 yoo ta'u, BMI ishee kg/m2 21.2 dha. Yeroo gara dhaabbata yaalaa qorannoo fayyaa waliigalaa deemtu bu'aa qorannoo amanuun itti ulfaate. Irra deddeebiin qorannoo dhukkuba sukkaaraa sadii booda dhukkuba sukkaaraa gosa 2ffaa qabaachuu ishee baruun ishee rifatte. Ulfaatinni ishee sirrii ta'ee osoo jiruu akkamitti dhukkuba sukkaaraa qabamte? Dhukkubni sukkaaraa irra caalaa namoota furdina garmalee qaban kan miidhu akkamitti ishee daawwate?

Seenaan Zeritu kun kanaan dura hin argamne, dhaga'amees hin beekne miti. Kanaa mannaa, waa'ee furdina qaamaa ulfaatina qaamaa qofaan yaaduun hubannoo dogoggoraa fi hiika kan calaqqisiisu taatee barame dha. BMI qofti safartuu fayyaa waliigalaa amanamaa miti. BMI guutuu miti, keessumaa furdina garmalee fi dhukkuboota waliin dhufan ilaalchisee. Lakkoofsa qofa osoo hin taane, gaaffii 'kutaa qaamaa keessatti ulfaatinni eessa jira ?' barbaachisaa dha. Ulfaatinni keenya harki caalaan garaa keenya keessa yoo ta'e, BMI sirrii yoo qabaannellee, carraa dhukkuba sukkaaraa qabaachuu keenya ni dabala. Kanaafi Zerituu ajaa'ibsiifamte. Ulfaatina guddaa qabaachuu baatus, mudhiin ishee xiqqoo akka furdachaa dhufe itti dhaga'amaa ture.

Waggoota dheeraaf, BMI safartuu fayyaa isa jalqabaa ture. Akkasumas shallaggii salphaa (ulfaatina kiiloogiraamiin dheerina meetira iskuweeriin qoodame) waan ta'eef akka safartuu fayyaa filatamaa ta'ee itti baramaa jira.

BMI shallaguuf salphaa ta'us, hanqina guddaa qaba. BMIn warra maashaa fi lafee cimaa qabaniif miti. Garaagarummaa raabsa coomaas(fat distribution) hin agarsiisu. Fakkeenyaaf, atileetiin maashaa qabuu fi dhibbeentaan cooma qaamaa xiqqaa ta'ee fi namni maashaa baay'ee hin qabne garuu cooma garaa qabu BMI wal fakkaatu qabaachuu danda'a. Garuu namoonni lamaan kun fayyaa wal qixa miti. Namni cooma garaa qabu tokko BMI isaa sadarkaa idilee keessa yoo jiraatellee cooma balaa qabu qabaachuu danda'a.

BMI waa'ee raabsa coomaa odeeffannoo tokkollee hin kennu. Bakki coomni baay'een itti kuufamu fayyaadhaaf murteessaadha. Coomni garmalee naannoo garaa ("apple-shaped" bodies), keessumaa Tiruu fi qaamolee keessoo biroo (visceral fat) keessatti kuufamu, dhukkuboota meetaabolii kan akka dhukkuba sukkaaraa fi dhukkuba onneetiif sababa ta'a. Faallaa kanaatiin namoonni qaama ("pear-shaped" body) qabuu fi cooma teessuma(hudduu) fi qoma isaanii keessa jiru carraan dhukkuba meetaabolii qabamuu isaanii xiqqaadha.

Kana malees, BMI garaagarummaa balaa dhukkubaa umurii, saalaa fi sanyii(race) gidduu jiru tilmaama keessa hin galchu. Hanqina BMI kana ilaalcha keessa galchuun furdina garmalee fi rakkoolee fayyaa kanaan walqabatan madaaluuf Safartuu haaraan mul'achaa jira. Safartuuwwan haaraan waa'ee fayyaa waliigalaa keenyaa odeeffannoo fooyya'aa kennan kanneen akka:

Reeshiyoo Mudhii fi teessuma(hudduu)(Waist-to-Hip Ratio): Safartuu bal'ina mudhii fi bal'ina teessuma(hudduu) wal bira qabuudha. Reeshiyoon mudhii fi teessuma(hudduu) olka'uun cooma garaa garmalee agarsiisa. Kunis balaa dhukkuba onnee fi dhukkuba sukkaaraa BMI caalaa tilmaama. Qorannoon hedduun akka agarsiisanitti safartuun kun BMI fi kanneen biroo caalaa agarsiiftuu fayyaa meetaabolii baayyee fooyya'aa ta'uu isaati. Safartuun biraa naannoon mudhii (Waist Circumference) yoo ta'u, kunis cooma garaa kessa balaafamaa tilmaamuuf meeshaa faayidaa qabuudha.

BMI maal iyyuu yoo ta'e, reeshiyoon mudhii fi teessuma(hudduu) 1 ol yoo ta'e ykn naannoon mudhii cm 80 ol yoo ta'e, Kuusaan cooma fayya-dhabeessa fi balaa qabu kan furmaata argachuu qabu jira jechuudha. Keessattuu namoonni akka Zerituu armaan olitti kaafne kanaa ulfaatina qaamaa idilee fi BMI idilee(Normal) qabaachuu danda'u, garuu sababa cooma garaatiin rakkoo fayyaaf saaxilamu.

Meeshaan safartuu sadaffaan dhibbeentaa cooma qaamaa(Body Fat Percentage) yoo ta'u, meetirikii dhibbeentaa cooma qaamaa ulfaatina qaamaa uumu tilmaamudha. Malli akka safartuu dachaa gogaa(skinfold measurements), impeedansii baayooelektirikii(bioelectrical impedance), fi raajii addaa (DEXA scan) karaalee dhibbeentaa cooma qaama keenyaa safaruu keessaa tokko. Coomni qaamaa dhiira tokkoof %25 fi isaa ol, dubartiif ammoo %30 fi isaa ol ta'e furdina garmalee jedhamee fudhatama, yoo lakkoofsi BMI daangaa idilee(Normal) hin caallellee.

Malleen safartuu armaan olitti tarreeffaman kun hamma cooma garaa keessatti kuufame (Visceral fat) kan agarsiisan yoo ta'u, kunis balaa fayyaa balaa ta'a; Kanaaf carraan dhukkuboota yeroo dheeraa kan akka dhukkuba sukkaaraa, dhukkuba onnee fi kaansarii tokko tokko qabamuuf carraan isaanii guddaadha. Kanaafidha furdina garmalee fi balaawwan kanaan walqabatan hubachuuf BMI bira darbee ilaaluu qabna kan jennu. Kunis, raabsa coomaa dabalatee lakkoofsa ulfaatinaa caalaa wantoota fayyaa miidhan hedduun tilmaama keessa galchuu qabu. Yeroo gara dhaabbata fayyaa deemtan akkuma dhiibbaa dhiigaa, dha'annaa onnee, ulfaatina fi kkf safartan, safartuuwwan salphaa kanneen akka naannoo mudhii fi agarsiistota kuufama cooma fayya-dhabeessa ta'e safaruun, fayyaa keessan eeguuf qabeenya dabalataa taasisaa.

Seenaan Zerituu BMI bira darbinee fayyaa safaruuf mala safartuu fooyya'aa ta'e hammachuu akka qabnu yaadachiisa.Keessattuu safartuuwwan haaraa kanneen akka naannoo mudhii fi reeshiyoo bal'ina teessuma(hudduu) fi dhibbeentaa cooma qaamaa fayyadamuun dhukkuboota furdina garmalee wajjin walqabatan haala gaariin tilmaamuun tooftaalee wal'aansa ittisaa cimsuu dandeenya.Kanaafidha yeroo qorannoo fayyaa itti aanutti lakkoofsa BMI kee qofa osoo hin taane safartuuwwan barbaachisoo biroo kana irratti mari'achuun gaarii ta'a.

Furdinni qaamaa ulfaatina qaamaa fi BMI qofa osoo hin taane dhukkuba baayyee walxaxaa ta'edha. Furdinni qaamaa saayinsii BMI qofa waliin walqabatu akka hin taane hubachuun barbaachisaadha. BMI irra haa ceenu! (Let us move beyond BMI)! Furdinni qaamaa akka dhukkubaatti beekamee yaalamuu qaba.

Hubachiisa: Qabiyyeen ykn yaadonni barruu kana keessatti argaman odeeffannoo waliigalaa qofaaf. Qorannoo ykn yaala dhuunfaaf ogeessa eegumsa fayyaa kessan mariisisaa.

Yaada dabalataa, sirreeffama ykn yaada kennuudhaaf, karaa email: contact@melakutaye.com fi bilbila: +251921720381 qunnamuu dandeessu. Wal'aansa dhuunfaaf, Dr. Melaku ykn Miiltoo hojii isaa kutaa dhukkuba sukkaaraa Hospitaala Ispeeshaalii Tiikur Anbessaatti mari'achuu dandeessu. Yoo odeeffannoon kun faayidaa qaba jettee argattan namoota biroof qoodaa.