

<https://news.usm.my>

Berita Mutakhir

# 06

JUN

## OBESITI DAN HIPERTENSI PEMBUNUH DALAM DIAM

KUBANG KERIAN, KELANTAN, 6 Jun 2015 - Obesiti dan hipertensi sudah tidak asing lagi dalam kalangan rakyat negara ini kerana kedua-duanya boleh membawa maut jika seseorang mengambil ringan terhadap kesannya.

Menurut Pensyarah Perubatan Kanan, Pusat Pengajian Sains Kesihatan, Universiti Sains Malaysia (USM), Dr Wan Amir Nizam Wan Ahmad dalam temuramah di sebuah stesyen radio tempatan, untuk mengetahui seseorang itu mengalami obesiti atau tidak, mereka perlulah mengira melalui Indeks Jisim Badan (BMI) iaitu lemak badan tidak melebihi 25 peratus bagi lelaki dan 35 peratus bagi wanita.

"Punca utama kenaikan obesiti adalah daripada cara pemakanan dan salah satu lagi adalah berpunca dari faktor genetik yang mengikut statistik Nasional Health Morbidity Survey yang dijalankan pada tahun 2011, 15.1% rakyat Malaysia yang berumur 18 tahun ke atas dikategorikan sebagai obesiti dan Malaysia adalah antara negara yang mempunyai kadar obesiti tertinggi di Asia Tenggara," katanya.

Tambah Wan Amir Nizam, mengikut penemuan saintifik baharu, obesiti adalah salah satu penyumbang kepada banyak penyakit lain antaranya kencing manis, osteoarthritis, gaut dan darah tinggi.

"Terdapat dua cara untuk merawat obesiti iaitu dengan memilih makanan yang berkhasiat dan bersenam serta mengelakkan rawatan menggunakan ubat ubatan yang boleh menyebabkan kesan jangka panjang,"katanya lagi.

Tegasnya, jika rakyat negara ini tahu akibat dan kesan obesiti pasti ramai yang akan kurangkan berat badan dan mengamalkan pemakanan yang sihat.

Teks : Muhd Zulkifli Zakaria/Foto : Abdul Aziz Latif



Share This

**Pusat Media dan Perhubungan Awam / Media and Public Relations Centre**

Level 1, Building E42, Chancellory II, Universiti Sains Malaysia, 11800 USM, Pulau Pinang Malaysia

Tel : +604-653 3888 | Fax : +604-658 9666 | Email : [pro@usm.my](mailto:pro@usm.my) (<mailto:pro@usm.my>)

Laman Web Rasmi / Official Website : [Universiti Sains Malaysia \(http://www.usm.my\)](http://www.usm.my)

[Client Feedback / Comments \(http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp\)](http://web.usm.my/smbp/maklumbalas.asp) | USM News Portal. Hakcipta Terpelihara USM 2015