

**HOBİSAD Bilim Köprüleri**  
**“Dengenin Dinamiği”**  
**13 Şubat 2026, Rixos Tersane İstanbul**

**HEKİM – ECZACI İŞ BİRLİĞİ ÇALIŞTAYI SONUÇ RAPORU**

Hormon Bilim ve Sağlık Derneği (HOBİSAD) tarafından düzenlenen **“Bilim Köprüleri – Dengenin Dinamiği”** toplantısı, obezite yönetiminde hekimler ve eczacılar arasındaki iş birliğini güçlendirmeyi amaçlayan önemli bir bilimsel platform olarak gerçekleştirilmiştir. Toplantı kapsamında düzenlenen çalıştaylarda obezitenin biyopsikososyal boyutları, yaşam tarzı değişiklikleri, farmakolojik tedaviler, hasta eğitimi ve sağlık iletişimi konuları ele alınmış; sağlık profesyonellerinin klinik deneyimleri ışığında kapsamlı değerlendirmeler ve öneriler ortaya konmuştur.

Gerçekleştirilen grup çalışmaları ve interaktif tartışmalar sonucunda obezite yönetiminde disiplinler arası iletişimin güçlendirilmesi, hasta merkezli yaklaşımın yaygınlaştırılması ve bilimsel temelli tedavi stratejilerinin geliştirilmesi gerektiği bir kez daha vurgulanmıştır.

**Obezitenin Biyopsikososyal Boyutu**

Obezite, dünya genelinde olduğu gibi Türkiye’de de giderek artan sıklığıyla önemli bir halk sağlığı sorunu haline gelmiştir. Obezite yalnızca fazla kilo ile karakterize bir durum değil; metabolik, psikolojik, nörobiyolojik ve sosyokültürel boyutları olan kronik ve kompleks bir hastalıktır. Diyabet, kardiyovasküler hastalıklar, bazı kanser türleri, kas-iskelet sistemi hastalıkları ve psikiyatrik bozukluklar başta olmak üzere birçok sağlık sorunu ile yakından ilişkilidir.

Çalıştayda obezitenin yalnızca metabolik ve hormonal mekanizmalarla açıklanamayacağı; psikolojik durum, stres yanıtı, çevresel koşullar ve yaşam tarzı faktörlerinin de hastalığın gelişimi ve sürdürülmesinde önemli rol oynadığı vurgulanmıştır.

Toplumda obeziteye ilişkin yaygın algılardan biri, bu durumun bireyin irade eksikliğinden kaynaklandığı yönündedir. Ancak bilimsel veriler obezitenin nörobiyolojik mekanizmalar, hormonal düzenlemeler, stres yanıtı ve çevresel faktörlerin etkileşimi sonucu ortaya çıktığını göstermektedir.

Ayrıca obezitesi olan bireylerde depresyon, anksiyete ve yeme davranışı bozuklukları gibi psikiyatrik durumların daha sık görülebileceği bilinmektedir. Bu nedenle obezite tedavisinde psikolojik destek ve davranış değişikliği yaklaşımlarının tedavi sürecine entegre edilmesi büyük önem taşımaktadır.

Obeziteli bireyler çoğu zaman damgalayıcı yaklaşımlarla karşı karşıya kalmakta ve bu durum tedaviye başvurma ve tedaviye uyum süreçlerini olumsuz etkileyebilmektedir. Bu nedenle sağlık profesyonellerinin hastalarla iletişimlerinde empatik, önyargısız ve destekleyici bir dil kullanmaları büyük önem taşımaktadır.

## **Multidisipliner Yaklaşımın Önemi**

Obezitenin çok boyutlu yapısı, tedavi ve yönetiminde tek bir disiplinin yeterli olmadığını ortaya koymaktadır. Etkili bir obezite yönetimi ancak multidisipliner ekip çalışması ile mümkün olmaktadır.

Çalıştayda yapılan değerlendirmeler sonucunda obezite yönetiminde aşağıdaki disiplinlerden sağlık profesyonellerinin birlikte çalışmasının gerekliliği vurgulanmıştır:

- Endokrinoloji ve metabolizma hastalıkları uzmanları
- İç hastalıkları uzmanları ve aile hekimleri
- Diyetisyenler
- Psikolog ve psikiyatristler
- Egzersiz ve spor bilimleri uzmanları
- Hemşireler
- Eczacılar

Bu ekip içinde eczacılar özellikle ilaç kullanımı konusunda danışmanlık, yan etki yönetimi ve hasta eğitimi açısından önemli bir rol üstlenmektedir. Hastalar çoğu zaman tedavi sürecine ilişkin sorularını eczacılarla paylaşmakta ve bu durum eczacıları obezite yönetiminde önemli bir sağlık danışmanı konumuna getirmektedir.

Hekimler ve eczacılar arasındaki iletişimin güçlendirilmesi, tedavi güvenliğinin artırılması ve hastaların doğru yönlendirilmesi açısından önemli katkılar sağlayacaktır.

## **Beslenme ve Egzersizin Tedavideki Temel Rolü**

Sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması ve düzenli fiziksel aktivitenin teşvik edilmesi obezite tedavisinin temel bileşenleri arasında yer almaktadır.

Beslenme tedavisi bireyin yaşına, cinsiyetine, fiziksel aktivite düzeyine ve metabolik durumuna göre kişiselleştirilmelidir. Uzun vadede sürdürülebilir beslenme modellerinin tercih edilmesi önemlidir. Bu kapsamda Akdeniz tipi beslenme ve DASH diyetinin kardiyometabolik risklerin azaltılmasında olumlu etkiler sağlayabileceği belirtilmiştir.

Fiziksel aktivite de kilo kontrolü ve metabolik sağlığın korunmasında önemli rol oynamaktadır. Aerobik egzersizlerin direnç egzersizleri ile birlikte uygulanması hem kilo kaybının desteklenmesi hem de kas kütlesinin korunması açısından önerilmektedir.

Egzersizin bireyselleştirilmiş şekilde planlanması gerektiği, hastaların kardiyovasküler açıdan değerlendirilmelerinin ardından egzersiz programlarının oluşturulmasının önem taşıdığı

vurgulanmıştır. Bir egzersiz reçetesinde egzersizin türü, şiddeti, süresi ve sıklığı egzersizin yoğunluğunu belirleyen temel bileşenlerdir. Egzersiz programı bireyin kazanımlarına göre belirli aralıklarla gözden geçirilmeli ve gerektiğinde güncellenmelidir.

## **Farmakolojik Tedaviler ve Güncel Yaklaşımlar**

Farmakolojik tedaviler, obezitesi olan bireylerde veya fazla kilosu olup obezite ile ilişkili sağlık sorunları bulunan kişilerde uygun hastalarda etkili bir tedavi seçeneği olarak değerlendirilmektedir. Ancak farmakoterapinin yaşam tarzı değişiklikleri ile birlikte uygulanması gerektiği özellikle vurgulanmıştır.

Tedavi hedeflerinin yalnızca estetik kaygılar değil, metabolik sağlığın iyileştirilmesi, eşlik eden hastalıkların azaltılması ve uzun dönem sağlık risklerinin kontrol altına alınması olması gerektiği ifade edilmiştir.

## **İnkretin Bazlı Tedaviler**

Son yıllarda obezite tedavisinde kullanılan farmakolojik ajanlar önemli gelişmeler göstermiştir. Özellikle inkretin temelli tedaviler (GLP-1 reseptör agonistleri ve GLP-1/GIP kombinasyon tedavileri) uygun hasta seçimi ve düzenli takip ile klinik olarak anlamlı kilo kaybı sağlayabilmektedir.

Farmakolojik tedavilerin etkin ve güvenli şekilde kullanılabilmesi için doğru hasta seçimi yapılması, doz titrasyonunun dikkatli planlanması, yan etkilerin yakından izlenmesi ve uzun dönem takip sistemlerinin kurulması gerektiği vurgulanmıştır.

Çalıştay sırasında önemli bir sorun olarak hastaların inkretin temelli ilaçlara hekim reçetesi olmadan ulaşabilmeleri gündeme gelmiştir. Eczacıların hastaları hekim kontrolü olmaksızın ilaç kullanmamaları konusunda uyarmaya çalıştıkları ancak bu konuda zaman zaman güçlük yaşandığı ifade edilmiştir.

Özellikle sosyal medyada yayılan yanlış bilgiler, hızlı kilo kaybı vaatleri ve estetik kaygılarla ilaç kullanımına yönelim önemli riskler oluşturmaktadır. Bu durum tedavi güvenliği açısından sorun yaratabilmekte ve ilaçların yanlış endikasyonla kullanılmasına yol açabilmektedir.

## **Orlistat**

Orlistatın günümüzde daha az gündeme gelmesine rağmen obezite tedavisinde belirli bir yeri olduğu değerlendirilmiştir. Özellikle kilo kaybı sonrası idame döneminde kullanılabileceği ifade edilmiştir.

Orlistata bağlı gastrointestinal yan etkiler konusunda hastaların önceden bilgilendirilmesinin tedaviye uyumu artırabileceği belirtilmiş ve bu süreçte eczacıların hasta eğitimi açısından önemli katkı sağlayabileceği vurgulanmıştır.

## **Kas Kaybı Riski ve Beslenme Yönetimi**

Farmakolojik tedaviler sırasında kilo kaybının bir kısmı yağsız vücut kütlelerinden gerçekleşebilmektedir. Bu nedenle kas kütlelerinin korunması tedavi planının önemli bir parçası olarak değerlendirilmelidir.

Yeterli protein alımı ve düzenli egzersiz programları kas kaybının önlenmesinde önemli rol oynamaktadır. Diyetisyen kontrolünde planlanan beslenme programları hem kas kütlelerinin korunmasına hem de sağlıklı kilo kaybının sürdürülebilmesine katkı sağlamaktadır.

Ayrıca farmakolojik tedavi alan hastalarda mikrobeyin dengesinin korunması ve uzun dönem sürdürülebilir beslenme planlarının oluşturulması gerektiği vurgulanmıştır.

### **Takviye Edici Ürünler**

Çalıştayda obezite tedavisinde kullanılan takviye edici gıdalar da değerlendirilmiştir. Bazı destek ürünlerinin iştah kontrolüne veya tedavi sırasında görülen gastrointestinal yan etkilerin azaltılmasına katkı sağlayabileceği ifade edilmiştir.

Ancak bu ürünlerin etkinliği ve güvenliği konusunda bilimsel kanıtların sınırlı olduğu belirtilmiştir. Bu nedenle takviye edici ürünlerin kullanımının mutlaka sağlık profesyonellerinin önerisi doğrultusunda değerlendirilmesi ve hastaların bu ürünleri kontrolsüz şekilde kullanmalarının önlenmesi gerektiği vurgulanmıştır.

### **Sosyal Medyada Yanlış Bilgilendirme ve Sağlık Riskleri**

Çalıştayda obezite tedavisine yönelik yanlış veya eksik bilgilerin sosyal medya aracılığıyla hızla yayılması önemli bir sorun olarak değerlendirilmiştir.

Özellikle obezite tedavisinde kullanılan ilaçların estetik amaçlarla veya hekim kontrolü olmaksızın kullanılması ciddi sağlık riskleri oluşturabilmektedir.

Bu nedenle toplumun doğru bilgilendirilmesi, bilimsel temelli sağlık iletişiminin güçlendirilmesi ve obeziteye yönelik farkındalık çalışmalarının artırılması gerektiği ifade edilmiştir.

### **Sonuç ve Öneriler**

Çalıştay sonucunda obezite yönetiminde multidisipliner yaklaşımın güçlendirilmesi gerektiği konusunda görüş birliği oluşmuştur.

Obezite tedavisinde başarı yalnızca farmakolojik tedavilere değil; sağlıklı yaşam alışkanlıklarının geliştirilmesine, hasta eğitiminin artırılmasına ve sağlık profesyonelleri arasındaki iş birliğinin güçlendirilmesine bağlıdır.

Tüm sağlık profesyonellerinin obeziteli bireylere empatiyle ve önyargısız bir şekilde yaklaşmaları, hasta merkezli bakış açısının obezite yönetimi açısından vazgeçilmez olduğu vurgulanmıştır.

Bu doğrultuda aşağıdaki öneriler öne çıkmıştır:

- Obezite yönetiminde multidisipliner ekip çalışması teşvik edilmelidir.
- Hekim–eczacı iş birliği güçlendirilmelidir.
- Farmakolojik tedaviler hekim kontrolünde ve uygun hasta seçimi ile uygulanmalıdır.
- Özellikle inkretin bazlı tedavilerin hekim reçetesi ile temin edilmesi ve ilaca erişim konusunda düzenleyici önlemlerin güçlendirilmesi önem taşımaktadır.
- Yaşam tarzı değişiklikleri tedavinin temelini oluşturmaktadır.
- Takviye edici ürünlerin kullanımı bilimsel kanıtlar doğrultusunda değerlendirilmelidir.
- Sosyal medyada yayılan yanlış bilgilere karşı bilimsel bilgilendirme çalışmaları artırılmalıdır.
- Obeziteye yönelik toplumsal farkındalık artırılmalı ve damgalama ile mücadele edilmelidir.

Sonuç olarak obezite ile mücadelede sürdürülebilir başarı; bilimsel kanıta dayalı yaklaşımlar, disiplinler arası iş birliği ve hasta merkezli tedavi stratejilerinin birlikte uygulanması ile mümkün olacaktır.

**HOBİSAD Bilim Köprüleri – Dengenin Dinamiği toplantısı**, hekimler ve eczacılar arasında kurulan bilimsel diyalogun obezite yönetiminde daha etkili ve dengeli yaklaşımların geliştirilmesine katkı sağlayacağını göstermiştir. Bu tür platformların sağlık profesyonelleri arasındaki iletişimi güçlendirerek obezite ile mücadelede önemli bir rol oynayacağı düşünülmektedir.

#### **Katkıda Bulunanlar:**

Alev Altınova, Hasan Aydın, Kazım Aykanat, Murat Baş, Adnan Batman, Banu Deniz Bayburtlu, Emre Bozkırlı, Özlem Çelik, Özgür Demir, Zeynep Demirtaş, Uygur Ozan Durukan, Melike Gözükcük, Nesrin Gültekin Arbak, Eda Honca, Özgür Kasımay Berköz, Sinem Kıyıcı, Aykut Kurşun, Meral Mert, Seda H. Oğuz, Başak Özgen Saydam, Ferzan Özgörür, Funda Palalı, Serpil Salman, Emre Saygılı, Ela Temeloğlu Keskin, Hale Yapıcı Eser, Dilek Yazıcı, Okan Bülent Yıldız