

Menopozal Sağlık

Obezite ve Fazla Kiloluluk

Obezite, sağlığı olumsuz etkileyebilen aşırı yağlanma ile tanımlanan kronik, kompleks ve tekrarlayıcı bir hastalıktır. Obezite klinik veya preklinik olabilir. Fazla kiloluluk ise aşırı yağlanma ile karakterize bir durumdur.

Dünya genelinde 18 yaş ve üzerindeki kişilerin %43'ü fazla kilolu, %16'sı ise obezite ile yaşamaktadır.

Tanımlar ve Terimler

- Obezite, vücut kitle indeksinin (VKİ) $\geq 30 \text{ kg/m}^2$ olması olarak tanımlanır. **Klinik obezite**, organ ve doku fonksiyonlarında bozulmaya yol açar. **Preklinik obezite**, organ veya doku fonksiyonlarını etkilemez.
- Fazla kiloluluk, VKİ'nin $\geq 25 \text{ kg/m}^2$ olması olarak tanımlanır

Nedenler ve Risk Faktörleri

- Aşırı gıda tüketimi
- Aşırı alkol tüketimi
- Fiziksel inaktivite
- Sosyal ve psikolojik faktörler
- Genetik yatkınlık
- Polikistik over sendromu veya hipotiroidizm gibi tıbbi durumlar
- İlaçlar (örn. steroidler)

Menopoz, abdominal obezite gelişimi ile ilişkilidir.

Sağlık Üzerindeki Etkileri

Sağlık riskleri şunları içerir:

- Kardiyovasküler hastalıklar (başlıca kalp hastalığı ve inme)
- Tip 2 diyabet
- Kas-iskelet sistemi hastalıkları (özellikle osteoartrit); bunlar da düşme riskinde artışa yol açabilir.
- Nörolojik hastalıklar
- Kronik solunum yolu hastalıkları
- Sindirim sistemi hastalıkları
- Bazı kanserler (endometriyal, meme ve over kanseri dahil)

Yönetim ve Önleme

- Sağlıklı beslenme ve yaşam tarzının teşvik edilmesi
- Destek sağlanması
- Davranışsal tedaviler
- Komorbiditelerin izlenmesi ve tedavi edilmesi
- İlaçlar (örn. semaglutid/Ozempic, tirzepatid/Mounjaro gibi GLP-1 tedavileri)
- Bariatrik cerrahi (örn. gastrik bant, sleeve gastrektomi)

Bilgi alabileceğiniz kaynaklar

Celletti et al. (2025). WHO guideline on the use and indications of glucagon-like peptide-1 therapies for the treatment of obesity in adults <https://doi.org/10.1001/jama.2025.24288>

NICE (2026). Guideline NG246. Overweight and obesity management <https://www.nice.org.uk/guidance/ng246>

WHO (2025). Overweight and obesity <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>