



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

4 MART DÜNYA OBEZİTE GÜNÜ BİLGİ NOTU

Bulaşıcı olmayan hastalıklar (BOH), dünya genelinde tüm ölümlerin yaklaşık %74'ünden sorumludur ve bu ölümlerin önemli bir kısmı 70 yaşından önce gerçekleşmektedir (1,2). Türkiye'de de kardiyovasküler hastalıklar, diyabet, kanserler ve kronik solunum yolu hastalıkları başlıca ölüm nedenleridir. **Bu hastalıkların ortak ve değiştirilebilir en önemli risk faktörlerinden biri obezitedir (3).**

Obezite Nedir?

Obezite temel olarak, sağlık açısından risk oluşturacak ölçüde vücutta aşırı veya anormal yağ birikimidir. Dünya Sağlık Örgütü tanımlamasına göre obezite genetik yapı, nörobiyolojik süreçler (beyin mekanizmaları), yeme alışkanlıkları, sağlıklı besine ulaşılabilirlik durumu ve yaşadığımız çevre gibi birçok etkenin bir araya gelmesiyle ortaya çıkan, uzun süren ve tekrar edebilen bir hastalıktır (4). Obezite, yalnızca estetik bir sorun ya da bireysel yaşam tercihleri sonucu ortaya çıkan bir **durum değil**, kronik (uzun süreli), **karmaşık ve çok faktörlü bir hastalıktır**. Aynı zamanda birçok hastalık için önemli bir **risk faktörüdür**. Obezite hem bağımsız bir hastalık hem de diyabet, hipertansiyon, kalp-damar hastalıkları, inme, bazı kanser türleri ve kas-iskelet sistemi hastalıklarının temel belirleyicilerinden biridir.

Fazla Kiloluluk ve Obezitenin Sağlık Üzerine Etkileri

Fazla kiloluluk ve obezitenin yol açtığı sağlık riskleri günümüzde birçok çalışma ile bilimsel olarak kanıtlanmıştır. Yüksek beden kütle indeksi, başta kardiyovasküler hastalıklar, tip 2 diyabet ve bazı kanserler olmak üzere birçok bulaşıcı olmayan hastalık için bağımsız bir risk faktörüdür ve küresel ölçekte milyonlarca ölüme neden olmaktadır.

Obezite yalnızca erişkin sağlığını değil, çocukluk ve ergenlik dönemini de ciddi biçimde etkilemektedir. Çocukluk ve adolesan dönemde fazla kilolu ya da obez olmak tip 2 diyabetin daha erken yaşta ortaya çıkmasına, kardiyovasküler hastalık riskinin artmasına, yaşam boyu kronik hastalık riskinin yükselmesine yol açmaktadır. Bunun yanında çocukluk çağı obezitesinin önemli **psikososyal sonuçları** da bulunmaktadır. Obezite okul başarısını olumsuz etkileyebilmekte, yaşam kalitesini düşürebilmekte, damgalama, ayrımcılık ve akran zorbalığına maruz kalma riskini artırmaktadır.

Çocukluk döneminde obez olan bireylerin, erişkin dönemde de obez olma olasılığı yüksektir. Bu durum, yaşam boyu sürecek bir sağlık risk zincirinin erken yaşta başlaması anlamına gelmektedir. Dolayısıyla çocukluk çağı obezitesi, yalnızca bugünün değil, geleceğin de halk sağlığı sorunudur. Bu nedenle obezite ile mücadelede erken yaşta sağlıklı beslenme alışkanlıklarının kazandırılması, düzenli fiziksel aktivitenin teşviki ve çocukları damgalamadan koruyan kapsayıcı sosyal politikaların geliştirilmesi büyük önem taşımaktadır (4,5).

Türkiye'de Obezitenin Güncel Durumu

Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması 2023 verilerine göre 15 yaş ve üzeri nüfusun %35.5'i fazla kilolu, %25.4'ü obezdir. **Toplamda erişkin nüfusun %60.9'u fazla kilolu veya obezdir**. Kadınlarda obezite (%30.8) erkeklerden (%20.2) daha yüksektir (3). Projeksiyonlara göre 2035



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

yılında dünya genelinde fazla kilolu ve obez birey sayısının dramatik biçimde artması beklenmektedir (5).

Obezitenin Tanısı

Günümüzde fazla kiloluluk ve obezite o kadar yaygın hale gelmiştir ki, toplumda birçok kişi kendi beden ölçülerini “normal” olarak algılayabilmektedir. Ortalama beden ölçülerinin yükselmesi, riskli kilo düzeylerinin sıradanlaşmasına yol açmaktadır.

Bu nedenle yalnızca fiziksel görünüme bakarak değerlendirme yapmak yanıltıcı olabilir.

Kişinin kendini “normal” hissetmesi, sağlık açısından risk taşımadığı anlamına gelmez.

Obezitenin ve kardiyometabolik riskin doğru biçimde değerlendirilebilmesi için:

- Beden Kütle İndeksi (BKİ),
- Bel çevresi,
- Bel/kalça oranı,
- Bel/boy oranı gibi ölçümlerin yapılması gereklidir.

Bu ölçümler Aile Sağlığı Merkezi, Sağlıklı Hayat Merkezi gibi birinci basamak sağlık kuruluşlarında ücretsiz olarak yapılabileceği gibi kişiler evde kendi imkanları ile de durumları hakkında fikir sahibi olabilirler.

1. Beden Kütle İndeksi (BKİ)

Beden Kütle İndeksi hesaplaması en yaygın kullanılan yöntemlerden biridir.

$BKİ = \text{Ağırlık (kg)} / \text{Boy}^2 (\text{m}^2)$

Erişkinler için sınıflama:

BKİ (kg/m ²) Sınıflama	Risk Düzeyi
< 18.5  Zayıf	Düşük kilo
18.5 – 24.9  Normal	Sağlıklı aralık
25.0 – 29.9  Fazla kilolu	Artmış risk
30.0 – 39.9  Obez	Yüksek risk
≥ 40  Morbid (ileri derece) obezite	Çok yüksek risk

Ancak BKİ, yağın dağılımını göstermez. Özellikle kas kütlesi yüksek bireylerde (örneğin sporcularda, vücut geliştiricilerde), yaşlılarda ve gebelerde yanıltıcı olabilir. Bu nedenle abdominal (karın içi) yağlanmayı gösteren ölçümler ek değerlendirme sağlar.

2. Bel Çevresi

Bel çevresi arttıkça diyabet, hipertansiyon ve kalp-damar hastalığı riski artar. Özellikle karın bölgesindeki yağlanma metabolik açıdan daha risklidir.

Bel çevresine göre risk sınırları:

Cinsiyet Artmış Risk Yüksek Risk		
Kadın	≥ 80 cm	≥ 88 cm
Erkek	≥ 94 cm	≥ 102 cm



Bel çevresi ölçümü ayakta ve dik pozisyondan, alt kaburga ile kalça kemiği arasındaki orta noktadan, nefes verildikten sonra mezura cilde temas edecek şekilde ancak sıkıştırmadan yapılmalıdır.

3. Bel/Kalça Oranı

Bu oran, yağın karın bölgesinde yoğunlaşp yoğunlaşmadığını gösterir. Karın ağırlıklı yağlanma

kalp ve damar hastalıkları açısından daha risklidir.

Kalça çevresi ölçümü, kalçanın en geniş yerinden yapılmalıdır.

Bel çevresi / Kalça çevresi Oranı Risk Sınırları:

Cinsiyet Yüksek Risk Sınırı	
Kadın	≥ 0.85
Erkek	≥ 0.90

4. Bel/Boy Oranı

Bel/Boy Oranı = Bel çevresi / Boy

Genel kabul gören eşik değeri: ≥ 0.5 → artmış kardiyometabolik risk

Bel/boy oranı, BKİ'den bağımsız olarak kardiyovasküler risk öngörüsünde daha duyarlı olabilir. Özellikle BKİ'nin 25 ve üzerinde olduğu kişilerde bel çevresi / boy oranının 0.5 ve üzerinde olması yine artmış risk olarak kabul edilmektedir (6).

Obezite Neden Artıyor?

1. Beslenme Ortamı: Ultra (aşırı) işlenmiş gıdaların yaygınlaşması, porsiyon büyümesi, yüksek şekerli içecek tüketimi önemli belirleyicilerdir.

2. Hareketsizlik: Türkiye'de yetişkin nüfusun önemli bir bölümü, DSÖ'nün önerdiği haftalık fiziksel aktivite düzeyine ulaşamamaktadır (3).

3. Obezogenik Çevre: Sağlıksız gıdanın ucuz ve erişilebilir olması, güvenli yürüyüş alanlarının yetersizliği, uzun ekran süresi, düşük uyku kalitesi, yüksek stres gibi çevresel faktörler, bireysel iradeyi zayıflatan yapısal koşullar oluşturur.

Obezite ile Mücadelede Ne Yapılmalı?



HALK SAĞLIĞI UZMANLARI DERNEĞİ

Obezite çok katmanlı bir sorundur ve yalnızca bireysel irade ile çözülemez. Obezite ile mücadele, bireysel farkındalık, aile temelli yaklaşımlar, okul temelli programlar, şekerli içecek ve ultra işlenmiş gıda düzenlemeleri, sağlıklı şehir planlaması, güvenli yürüyüş ve bisiklet yolları, birinci basamak sağlık kuruluşlarında erken tanı ve danışmanlık gibi **çok sektörlü müdahaleler gerektirir (7)**.

Sağlıklı beslenme, düzenli fiziksel aktivite, yeterli uyku ve stres yönetimi bireysel düzeyde önemlidir. Ancak sürdürülebilir çözüm için “Tüm Politikalarda Sağlık” yaklaşımı benimsenmeli, sağlıklı seçimler kolay, erişilebilir ve ekonomik hale getirilmelidir (8).

4 Mart Dünya Obezite Günü vesilesiyle toplumun tüm kesimlerini, sağlıklı yaşamı destekleyen bireysel ve yapısal adımlar için ortak sorumluluk almaya davet ediyoruz.

HASUDER Bulaşıcı Olmayan Hastalıklar Çalışma Grubu adına Doç.Dr.Asya Banu Babaoğlu ve Arş.Gör.Dr. Melis Uçar Erincin tarafından hazırlanmıştır.

KAYNAKLAR:

1. WHO. Noncommunicable diseases [Internet]. 2025 [cited 2025 Sep 22]. Available from: https://www.who.int/health-topics/noncommunicable-diseases#tab=tab_1
2. Bora Başara B, Aygün A, Özdemir TA, Kulali B, Soytutan Çağlar İ, Kara S, et al. Sağlık İstatistikleri Yıllığı 2023. Bora Başara B, Aygün A, Özdemir TA, Kulali B, editors. Ankara: Sağlık Bilgi Sistemleri Genel Müdürlüğü, T.C. Sağlık Bakanlığı; 2025.
3. T.C. Sağlık Bakanlığı. Türkiye Hanehalkı Sağlık Araştırması: Bulaşıcı Olmayan Hastalıkların Risk Faktörleri Prevalansı 2023. Ankara; 2025. Report.
4. WHO. Obesity and overweight [Internet]. 2025 [cited 2026 Feb 25]. Available from: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/obesity-and-overweight>
5. WOD. World Obesity Day [Internet]. 2026 [cited 2026 Feb 25]. Available from: <https://www.worldobesityday.org/>
6. EASO. New Infographic: Health Impacts of Obesity in Males and Females [Internet]. 2025 [cited 2026 Feb 25]. Available from: <https://easo.org/new-infographic-health-impacts-of-obesity-in-males-and-females/>
7. T.C. Sağlık Bakanlığı Halk Sağlığı Genel Müdürlüğü. Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı - Obezite ile Mücadele ve Fiziksel Aktivite Eylem Planı 2025-2028. Ankara; 2025. Report.
8. Türkiye Sağlıklı Kentler Birliği. Türkiye Sağlıklı Kentler Birliği [Internet]. 2025 [cited 2025 Oct 25]. Available from: <https://www.skb.gov.tr/uyelerimiz>