TÜRKİYE OBEZİTE ARAŞTIRMA DERNEĞİ
TURKISH ASSOCIATION FOR THE STUDY OF OBESITY
1998

1999
TÜRK DİABET VE OBEZİTE VAKFI

10.

ULUSAL OBEZİTE KONGRESİ

20 - 23 KASIM 2019 | **Fairmont Quasar İstanbul**



PROGRAM VE ÖZET KİTABI

www.obezitekongresi.org

DAVET

Değerli Katılımcılarımız,

Onuncu Ulusal Obezite Kongresi 20-23 Kasım 2019 tarihleri arasında Şişli Fairmont Quasar Otel İstanbul'da yapılacaktır. Kongre bünyesinde 20 Kasım 2019 tarihinde Avrupa Obezite Derneği desteği ve işbirliğiyle tam gün sürecek olan İstanbul EASO-COM Obezite Eğitim Kursu yer alacaktır.

Obezite günümüzde, tüm yaş grupları için, uluslararası ve ulusal düzeyde bir 'epidemi' halini almış başlıca toplum sağlığı sorunudur. Obezite kardiyovasküler hastalıklar, hipertansiyon, diyabet, hiperlipidemi, bazı kanser türleri, kemik-eklem sorunları, obstrüktif uyku apnesi gibi pek çok sağlık sorununa yol açmakta, son derece ciddi bir morbidite ve mortalite sebebi olarak hem yaşam kalitesine olumsuz etmekte, hem de sağlık sistemine ağır bir ekonomik yük getirmektedir. Bu nedenle obeziteyle mücadele, sağlık ile ilgili tüm bileşenlerin katılımıyla, acil ve etkin olarak ele alınması gereken önemli bir halk sağlığı mücadelesidir.

Kongremizde obezite yönetiminde olması gerektiği gibi multidisipliner bir bakış açısı yansıtılacaktır. Endokrinoloji, İç Hastalıkları, Pediatri, Bariyatrik cerrahi, Beslenme ve Diyetetik, Psikiyatri-Psikoloji, Egzersiz Uzmanlığı, Gıda sektörü gibi obezite ile mücadelede işbirliği içerisinde olan farklı alanlardan bilim insanlarıyla obezite her yönüyle tartışılacak ve bu epidemiyle mücadelede yeni stratejiler için ortak fikirler üretilecektir. Bunu yaparken sadece obeziteyle sınırlı kalmayıp günümüzün yeni kavramlarından 'diyabezite' ve ateroskleroz, hipertansiyon gibi eşlik eden hastalıklar üzerinde de durulacaktır.

COM Eğitim Kursunda da obezitenin klinik değerlendirmesi ve multidisipliner takip ve tedavisi obeziteyle ilgili tüm branşlara yönelik ve temel kavramları ve gelişmeleri güncel olarak içerecek şekilde ele alınacaktır.

Kongremizde amacımız tüm paydaşlarımızla obezite ve eşlik eden hastalıklara dikkat çekmek, takip ve tedavi konusunda olduğu kadar ve belki de daha çok, önleme çalışmalarına önem vermenin gereğini vurgulamak, çözüm önerilerinin günümüzün yaşam şartlarına nasıl uygulanabileceğini ortaya koymaktır. Bu amaçla kongremize katılımınızı ve katkılarınızı bekliyor, hep birlikte başarılı bir kongre geçirmemiz dileğiyle saygılarımızı sunuyoruz.

Saygılarımızla,

Prof. Dr. Ahmet Kaya
10. Ulusal Obezite Kongresi Başkanı

Prof. Dr. Volkan D. Yumuk
Türkiye Obezite Araştırma Derneği Başkanı

Doç. Dr. Mustafa Kulaksızoğlu
10. Ulusal Obezite Kongresi Genel Sekreteri

Doç. Dr. Feray Akbaş
10. Ulusal Obezite Kongresi Genel Sekreteri

KURULLAR

ORGANİZASYON KURULU

Prof. Dr. Nazif Bağrıaçık	Onursal Başkan
Prof. Dr. Ahmet Kaya	10. Ulusal Obezite Kongresi Başkanı
Doç. Dr. Mustafa Kulaksızoğlu	10. Ulusal Obezite Genel Sekreteri
Doç. Dr. Feray Akbaş	10. Ulusal Obezite Genel Sekreteri
Prof. Dr. Volkan Yumuk	Türkiye Obezite Araştırma Derneği Başkanı

YÜRÜTME KURULU

TÜRKİYE OBEZİTE ARAŞTIRMA DERNEĞİ

Prof. Dr. Volkan Yumuk
Prof. Dr. Dilek Yazıcı
Doç. Dr. Feray Akbaş
Prof. Dr. Emel Özer
Prof. Dr. Asım Cingi

TÜRK DİABET VE OBEZİTE VAKFI

Prof. Dr. Nazif Bağrıaçık
Av. Mustafa Ünal
Ayla Serpil Bağrıaçık
Dr. Mehmet Çetin Duruk
Ekonomist Mustafa Bağrıaçık

KURULLAR

BİLİMSEL PROGRAM KURULU *(Soyisme göre sıralı)*

Prof. Dr. Müjde Aktürk
Prof. Dr. Ayşegül Atmaca
Doç. Dr. Okan Bakıner
Prof. Dr. Neslihan Başçıl Tütüncü
Prof. Dr. Fırat Bayraktar
Prof. Dr. Habib Bilen
Doç. Dr. Selda Çelik
Prof. Dr. Selçuk Dağdelen
Prof. Dr. Nevin Dinççağ
Prof. Dr. Canan Ersoy
Doç. Dr.Ramazan Gen
Prof. Dr. Kamile Gül
Prof. Dr. Hasan İlkova
Prof. Dr. Ahmet Kaya
Doç. Dr. Meral Küçük Yetgin
Prof. Dr. Emel Özer
Prof. Dr. Mehmet Sargın
Prof. Dr. İlhan Satman
Prof. Dr. Alper Sönmez
Prof. Dr. Alpaslan Kemal Tuzcu
Prof. Dr. Güzin Fidan Yaylalı
Prof. Dr. İlhan Yetkin
Prof. Dr. M. Temel Yılmaz
Yrd. Doç. Dr. Seher Yurt
Prof. Dr. Yüksel Altuntaş
Prof. Dr. Ömer Azal
Prof. Dr. Gül Baltacı
Prof. Dr. Nilgün Başkal
Prof. Dr. Abdullah Bereket
Prof. Dr. Asım Cingi
Prof. Dr. Abdurrahman Çömlekçi
Prof. Dr. Oğuzhan Deyneli
Prof. Dr. Tomris Erbaş
Prof. Dr. Reyhan Ersoy
Prof. Dr. Vural Gökmen
Prof. Dr. Sevim Güllü
Doç. Dr. Süleyman Hilmi İpekçi
Prof. Dr. Baki Kumbasar
Prof. Dr. Zeynep Oşar Siva
Prof. Dr. Mehmet Pala
Prof. Dr. Ramazan Sarı
Prof. Dr. Füsun Saygılı
Prof. Dr. Tamer Tetiker
Prof. Dr. Kürşad Ünlühizarcı
Prof. Dr. Dilek Yazıcı
Doç. Dr. Emine Yıldız
Prof. Dr. Volkan Yumuk
Prof. Dr. Başak Yücel

20 KASIM 2019, ÇARŞAMBA KURS PROGRAMI

10.00-15:00 EASO-COM OBEZİTE EĞİTİM KURSU — SALON 1

10:00-12:00	**1. OTURUM** *Başkanlar: Volkan Yumuk, Kubilay Karşıdağ*	
10:00-10:20	Obezitesi olan bireyin klinik değerlendirmesi	*Feray Akbaş*
10:20-10:40	Obezitesi olan bireyin davranış değişikliğine hazırlanması	*Sevda Bağ*
10:40-11:00	Kanıta dayalı tıbbi beslenme tedavisi	*Bahar Eryaşar*
11:00-11:20	Kanıta dayalı egzersiz reçetelendirmesi	*Meral Küçük Yetgin*
11:20-11:40	Farmakoterapi	*Volkan Yumuk*
11:40-12:00	Tartışma	
12:00-13:00	**Öğle yemeği**	
13:00-15:00	**2. OTURUM** *Başkanlar: Selçuk Dağdelen, Dilek Yazıcı*	
13:00-13:20	Bariyatrik cerrahi endikasyonları ve ameliyat seçenekleri	*Eren Taşkın*
13:20-13:40	Bariyatrik cerrahi sonrası medikal izlem	*Seda Sancak*
13:40-14:00	Kaybedilen ağırlığın geri alınması: Önlem ve tedavi	*İbrahim Demirci*
14:00-14:20	Obezitesi olan bireylerde tip 2 diyabet tedavisi	*Taner Bayraktaroğlu*
14:20-14:40	Obezite ve NAFLD	*Alper Sönmez*
14:40-15:00	Tartışma	
15:00-15:30	**Kahve arası**	

20 KASIM 2019, ÇARŞAMBA BİLİMSEL PROGRAM

16:00-16:30	**AÇILIŞ TÖRENİ** *Doç. Dr. Feray Akbaş* *Doç. Dr. Mustafa Kulaksızoğlu* *Prof. Dr. Ahmet Kaya* *Prof. Dr. Volkan Yumuk*
16:30-17:00	**USTALARA SAYGI OTURUMU** *Oturum Başkanları: Volkan Yumuk, Ahmet Kaya* *Ustalar: Aydan Usman, Sevinç Yücecan*
17:00-17:40	**KONFERANS 1** *Oturum Başkanı: Nevin Dinççağ*
	Göçmen kuşların enerji yönetimi — *Sancar Barış*

21 KASIM 2019, PERŞEMBE — BİLİMSEL PROGRAM

09:00-10:20	**PANEL 1** **Obezitenin değerlendirilmesi** *Oturum Başkanları: Mehmet Danacı, Mustafa Kulaksızoğlu*	
09:00-09:20	Beden kütle endeksi ne kadar gerçekçi?	*Süleyman İpekçi*
09:20-09:40	Egzojen obezitenin fizyopatolojisine güncel bakış	*Ayşe Kubat Üzüm*
09:40-10:00	Obezitede etiyolojik değerlendirme	*Şule Temizkan*
10:00-10:20	Obezitenin genetik bileşenleri	*Meral Mert*
10:20-10:50	**KONFERANS 2** *Oturum Başkanı: Volkan Yumuk*	
	The obesity paradox: Is it just fake news?	*Nick Finer (UK)*
10:50-11:20	**Kahve arası**	
11:20-12:20	**UYDU SEMPOZYUMU 1** *Oturum Başkanı: Fahri Bayram* Kilo yönetiminde yeni ufuklar	novo nordisk® *Meral Mert* *Sinem Kıyıcı*
12:30-13:30	**Öğle yemeği**	
12:30-13:30	**SÖZLÜ SUNUMLAR 1 (SS-01 / SS-08)** *Oturum Başkanı: Levent Kebapçılar*	
SS-01	Sağlıklı ve E vitamini koruyucu tedavisi uygulanan tavşanlarda akut hipergliseminin plazmada ve böbreklerde oksidatif stres üzerine etkisi *İnci Kazkayası, Gökçen Telli, Aylin Balcı, Serdar Uma*	
SS-02	Obez kadınlarda 2 aylık ev temelli aerobik ve direnç egzersizlerinin maksimum VO2'ye etkisinin incelenmesi *Meral Küçük Yetgin, Sıla Hidayet Bozdoğan Polat, Ani Agopyan, İrem Kavazoğlu, Yağmur Meriç, Ceren Yolaçan İşeri, Volkan Demirhan Yumuk*	
SS-03	Obezite ve abdominal aort kalsifikasyon indeksi (AKİ) *Fatma Esra Bahadır Ülger*	
SS-04	Obezite ve DNMT1 Gen Ekspresyon Seviyesinin İlişkisi *Ahu Soyocak, Gülşah Koç, Halil Alış*	

21 KASIM 2019, PERŞEMBE BİLİMSEL PROGRAM

SS-05	Sleeve gastrektomi uygulanan hastalarda enerji harcamasının, hormon düzeylerinin ve beslenme durumunun değerlendirilmesi *Sema Çalapkorur, Eda Köksal, Habibe Şahin, Meryem Şentürk*
SS-06	Obezite tedavisinde endoskopik botoks uygulaması. Etkili bir yöntem mi? *Ozan Şen*
SS-07	Diyabezite ile mücadele ve yüksek doz insülin tedavisinin komplikasyonlarından çıkış yolu: "Metformin + SGLT2-i + GLP-1A + Bazal insülin" kombinasyonu *Ulaş Serkan Topaloğlu, Yasin Şimşek*
SS-08	Sağlıklı beslenme eğitimi almış oruç tutan bireylerin Ramazan'da ve Ramazan Bayramı sonrasında kilo durumlarının saptanması *Pınar Çağlar İpek, Harun Yonar, Ahmet Kaya*

12:30-13:30	**POSTER SUNUMLAR 1** *Oturum Başkanı: Eylem Çağıltay*	**POSTER ALANI**
PS-01	Obeziteye bağlı karaciğer enzim yüksekliği; Olgu sunumu *Eşref Araç*	
PS-02	Obezite hastalarında D vitamini yetersizliği *Gülin Öztürk Özkan*	
PS-03	Obez hastalarda B12 vitamini seviyesinin değerlendirilmesi *Eşref Araç*	
PS-07	Sleeve Gastrektomi operasyonu sonrasında Tip 1 Diabetes Mellitus gelişen olgu sunumu *Gamze Akkuş, Mehtap Evran, Murat Sert, Tamer Tetiker*	

21 KASIM 2019, PERŞEMBE — BİLİMSEL PROGRAM

13:30-14:00	**KONFERANS 3** *Oturum Başkanı: Erol Bolu*	
	Akdeniz mutfağından Çin mutfağına yolculuk	*Selçuk Dağdelen*
14:00-15:20	**PANEL 2** **Obezitede beslenme tedavisinde marjinal yöntemler** *Oturum Başkanları: İlhan Satman, Emel Özer*	
14:00-14:20	Ketojenik diyetin yeri var mı?	*Nurdan Gül*
14:20-14:40	Kanıta dayalı olmayan tartışmalı yöntemler	*Cemile İdiz*
14:40-15:00	İntermittan açlık yararlı mı zararlı mı?	*Özlem Üstay*
15:00-15:20	Kişiye özgü tıbbi beslenme tedavisi nasıl düzenlenmeli?	*Emine Akal Yıldız*
15:20-15:50	**Kahve arası**	
15:50-16:20	**KONFERANS 4** *Oturum Başkanı: M. Temel Yılmaz*	
	Sedanter ölüm sendromu	*Levent Kebapçılar*
16:20-17:40	**PANEL 3** **Obezite tedavisinde neyi yanlış yapıyoruz?** *Oturum Başkanları: Alper Sönmez, Nihal Zekiye Erdem*	
16:20-16:40	Endokrinolog gözüyle	*Alev Altınova*
16:40-17:00	Diyetisyen gözüyle	*Emel Özer*
17:00-17:20	Psikiyatrist gözüyle	*Aslıhan Dönmez*
17:20-17:40	Egzersiz uzmanı gözüyle	*Meral Küçük Yetgin*

22 KASIM 2019, CUMA BİLİMSEL PROGRAM

09:00-10:20	**PANEL 4** **Çocuk ve adolesanda obezite** *Oturum Başkanları: Feyza Darendeliler, Şükrü Hatun*	
09:00-09:20	Ülkemizde etkili primer koruma nasıl olmalı?	*Feyza Darendeliler*
09:20-09:40	Teknoloji bağımlılığı	*Kayhan Bahalı*
09:40-10:00	Çocuk ve adolesan obezitenin tedavisinde hemşirenin rolü	*Seher Yurt*
10:00-10:20	Çocuk ve adolesanlarda obezite tedavisi	*Abdullah Bereket*
10:20-10:50	**KONFERANS 5** *Oturum Başkanı: Tomris Erbaş*	
	Hipotalamik inflamasyon ve obezite	*Sevim Güllü*
10:50-11:20	**Kahve arası**	
11:20-11:50	**KONFERANS 6** *Oturum Başkanı: Füsun Saygılı*	
	Lezzet ve obezite	*Adnan Gökçel*
12:00-13:00	**UYDU SEMPOZYUMU 2** California WALNUTS Obezite ve eşlik eden hastalıkların önlenmesinden ceviz ve sert kabuklu yemişlerin önemi	*Murat Baş*
13:00-14:00	**Öğle yemeği**	

22 KASIM 2019, CUMA BİLİMSEL PROGRAM

13:00-14:00	**SÖZLÜ SUNUMLAR 2 (SS-09 / SS-16)** *Oturum Başkanı: Alper Sönmez*
SS-09	Endokrinoloji polikliniğinde takip edilen nonfonksiyonel adrenal insidentalomalı olgularda obezite sıklığının değerlendirilmesi *Muhammet Kocabaş, Mustafa Can, Melia Karaköse, İlker Çordan, Hatice Burgucu Çalışkan, Mustafa Kulaksızoğlu, Feridun Karakurt*
SS-10	Tip 2 diyabette metabolik sendrom: VDR gen ApaI polimorfizmi *Ayten Üstündağ, Mustafa Yıldız, İsmail Kara, Tammam Sipahi, Sibel Güldiken*
SS-11	Glisemik yükü düşük besinleri içeren diyetin insülin direncine erken dönem etkisi *Selin Sezgin, Hasan Hüsrev Hatemi*
SS-12	Obez ve obez olmayan hastalarda fleksibl üreterorenoskopi operasyonunun etkinlik ve güvenilirliğinin karşılaştırılması *Mehmet Tepe, Ramazan Topaktaş*
SS-13	Bariatrik cerrahi geçiren morbid obez hastalarda operasyon öncesi ve sonrası 1. ve 6. ayda antropometrik ve biyokimyasal parametrelerin değişimi *Müjgan Tuna, Engin Ersin Şimşek, Hüseyin Çetin, Önder Altun, Özlem Madenci*
SS-14	Obezite ile mücadelede stratejilerinden biri olarak menülerin etiketlendirilmesi ve tüketici farkındalığı *Meltem Soylu, Senanur Gökhan, Fatma Çelik*
SS-15	Bir obezite merkezinin 16 haftalık Liraglutid deneyimi *Eşref Araç*
SS-16	Orlistat: Obezitede hala iyi bir seçenek midir? *Sevde Nur Fırat, Işılay Taşkaldıran*

22 KASIM 2019, CUMA BİLİMSEL PROGRAM

14:00-15:20	**PANEL 5** **Gıdalar obezite epidemisinin nedeni olabilir mi?** *Oturum Başkanı: Kubilay Karşıdağ, Mehmet Pala*	
14:00-14:20	Sağlıklı beslenme üzerine sürdürülebilir gıda güvenliğinin etkileri	*Mustafa Yıldız*
14:20-14:40	Obezitede mücadelede gıda endüstrisinin sorumluluğu	*Vural Gökmen*
14:40-15:00	GDO ve obezite	*İlkay Gök*
15:00-15:20	Gıdalardaki endokrin bozucular ve obezite	*Güzin Fidan Yaylalı*
15:20-15:50	**Kahve arası**	
15:50-17:00	**PANEL 6** **Obezite ve komplikasyonları** *Oturum Başkanları: Sevim Güllü, Metin Özata*	
15:50-16:10	Karaciğer hastalığında obezite yönetimi	*Aslı Doğruk Ünal*
16:10-16:20	Diyabette obezite yönetimi	*Ayşe Çıkım Sertkaya*
16:20-16:40	Kardiyak hastada obezite yönetimi	*Hande Özkaya*
16:40-17:00	Renal hastada obezite yönetimi	*Havva Gonca Tamer*
17:00-18:20	**PANEL 7** **Obezitede nöroendokrin etkileşim** *Oturum Başkanları: Tümay Sözen, Neslihan Başçıl Tütüncü*	
17:00-17:20	Adipozitler ve nöronlar arası çapraz iletişim	*Tomris Erbaş*
17:20-17:40	Obezitede uyku bozuklukları	*Hakan Kaynak*
17:40-18:00	Obezitede bilişsel bozukluklar	*Sevda Bağ*
18:00-18:20	Obezitede yeme bozuklukları	*Başak Yücel*

23 KASIM 2019, CUMARTESİ — BİLİMSEL PROGRAM

08:30-09:00	**KONFERANS 7** *Oturum Başkanı: Eylem Çağıltay*	
	Akılcı ilaç tedavisi	*Özlem Haliloğlu*
09:00-10:00	**PANEL 8** **İnsülin direnci ölçümünün obezite hastasının tanı ve tedavisinde yeri var mıdır?** *Oturum Başkanları: Ahmet Kaya, Habib Bilen*	
09:00-09:30	Evet, vardır	*İbrahim Şahin*
09:30-10:00	Hayır, yoktur	*Murat Yılmaz*
10:00-10:20	**Kahve arası**	
10:20-11:20	**UYDU SEMPOZYUMU 3** *Oturum Başkanı: Fırat Bayraktar* bilim İLAÇ	
	Tip 2 DM'ye bağlı karaciğer yağlanması	*Ahmet Kaya* *Selçuk Dağdelen*
11:20-12:40	**PANEL 9** **Obezitenin medikal tedavisi** *Oturum Başkanları: Alev Altınova, Refik Tanakol*	
11:20-11:40	GLP-1 analogları	*Mehmet Erdoğan*
11:40-12:00	Medikal tedavide ufukta ne var?	*Serpil Salman*
12:00-12:20	Obezite tedavisinde oksitosin	*Kürşad Ünlühizarcı*
12:20-12:40	Randomize klinik çalışmaların sonuçları	*Mustafa Araz*
12:40-13:30	**Öğle yemeği**	

23 KASIM 2019, CUMARTESİ BİLİMSEL PROGRAM

12:40-13:30	**SÖZLÜ SUNUMLAR 3 (SS-17 / SS-23)** *Oturum Başkanı: Fulya Çalıkoğlu*
SS-17	Obezitenin perkütan nefrolitotomi operasyon sonuçlarına etkisi *Mehmet Tepe, Ramazan Topaktaş*
SS-18	Bipolar bozukluğu olan hastada metformin ve GLP-1 analoğu ile zayıflama sonrası tedavi dozunda azalma *Betül Börkü Uysal*
SS-19	Erektil disfonksiyonun metabolik sendromlu hastalarda sıklığı *Ramazan Topaktaş, Mehmet Tepe*
SS-20	Yağlı karaciğer indeksi, boyun çevresi ve glukoz metabolizma bozuklukları ilişkisi *Cihan Fidan, Cemre Güven, Funda Salgür, Altuğ Kut*
SS-21	Üçüncü basamak obezite merkezinde, takiplerine devam etmeyen hastaların karakteristiklerinin değerlendirilmesi *Nizameddin Koca, Sinem Kıyıcı*
SS-22	Diyet Polikliniği'ne Zayıflama amaçlı başvuran kadınların kalsiyumdan zengin besin tüketim sıklıklarının Tüber 2015 önerileri ile karşılaştırılması *Pınar Çağlar İpek, Gül Kızıltan, Ahmet Kaya*
SS-23	Obezite yönetiminde multidisipliner yaklaşım: Cerrahpaşa Tıp Fakültesi EASO-COM* verileri *Emre Durcan, Serdar Şahin, Özge Polat Korkmaz, Meral Küçük Yetgin, Sıla Polat, Ceren İşeri, Evren Gürsoy, Özlem Haliloğlu, Eren Taşkın, Alev Kahraman, Volkan Demirhan Yumuk*

23 KASIM 2019, CUMARTESİ BİLİMSEL PROGRAM

13:30-14:50	**PANEL 10** **Obezitede egzersiz yönetimi** *Oturum Başkanları: Taner Damcı, Fahri Bayram*	
13:30-13:50	Egzersizin metabolizma üzerine etkileri	*Ela Keskin*
13:50-14:10	Sarkopenik obezitede egzersiz ile kas koruma stratejileri	*Gül Baltacı*
14:10-14:30	Egzersiz modelleri ve sürdürilebilir egzersiz reçetesi	*Özgür Kasımay Çakır*
14:30-14:50	Egzersiz ve depresyon	*Yeliz Polat*
14:50-16:10	**PANEL 11** **Obezitede girişimsel tedavi yöntemleri** *Oturum Başkanları: Dilek Yazıcı, Asım Cingi*	
14:50-15:10	Bariyatrik / metabolik cerrahi kime ne zaman?	*Taner Bayraktaroğlu*
15:10-15:30	Hangi tip cerrahi?	*Asım Cingi*
15:30-15:50	Uzun dönem etkinliği	*İlhan Tarkun*
15:50-16:10	Cerrahi sonrası medikal izlem	*Fulya Çalıkoğlu*
16:10-16:40	**Kahve arası**	
16:40-18:00	**PANEL 12** **Obezite tedavisinde alternatif tedavi yaklaşımları** *Oturum Başkanları: Fırat Bayraktar, Özlem Çelik*	
16:40-17:00	Mide botoksu	*Habib Bilen*
17:00-17:20	Gastrik embolizasyon	*Erkan Yıldırım*
17:20-17:40	Gastrik mukozaya müdahele yöntemleri	*Mustafa Kulaksızoğlu*
17:40-18:00	Akupunktur ve biyorezonans	*Selda Çelik*
18:00-19:20	**PANEL 13** **Obeziteyi önlemek için kurumsal çabalar** *Oturum Başkanları: Mehmet Sargın, Feray Akbaş*	
18:00-18:20	COM-Sağlık Bakanlığı Obezite Merkezleri	*Feray Akbaş*
18:20-18:40	EASO Obezite Merkezleri ve iyi uygulama örnekleri	*Alper Sönmez*
18:40-19:00	Obezite Kayıt Programlarına ait dünyadan örnekler	*Sinem Kıyıcı*
19:00-19:20	Aile Hekimliği kurumuna düşen görevler	*Mehmet Sargın*
19:20-19:30	**KAPANIŞ** *Feray Akbaş, Mustafa Kulaksızoğlu, Ahmet Kaya, Volkan Yumuk*	

TÜRKİYE OBEZİTE ARAŞTIRMA DERNEĞİ
TURKISH ASSOCIATION FOR THE STUDY OF OBESITY
1998

1999
TÜRK DİABET VE OBEZİTE VAKFI

10.

ULUSAL OBEZİTE KONGRESİ

20 - 23 KASIM 2019 | **Fairmont Quasar İstanbul**



SÖZLÜ SUNUMLAR

www.obezitekongresi.org

SS-02

OBEZİTESİ OLAN KADINLARDA EV TEMELLİ EGZERSİZLERİN VÜCUT KOMPOZİSYONU, FİZİKSEL PERFORMANS VE YAŞAM KALİTESİNE ETKİSİ

Meral Küçük Yetgin[1], Sıla Hidayet Bozdoğan Polat[2], Ani Agopyan[3], İrem Kavazoğlu[4], Yağmur Meriç[4], Ceren İşeri[5], Volkan Demirhan Yumuk[6]
[1]Marmara Üniversitesi Spor Bilimleri Fakültesi, Spor Sağlık Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul
[2]İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa-Cerrahpaşa Tıp Fakültesi, Fizyoloji Ana Bilim Dalı, İstanbul
[3]Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Hareket ve Antrenman Bilimleri Anabilim Dalı, İstanbul
[4]Marmara Üniversitesi, Spor Bilimleri Fakültesi, Antrenörlük Eğitimi Bölümü, İstanbul
[5]Ceren İşeri Beslenme Danışmanlığı, İstanbul
[6]İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Endokrinoloji, Metabolizma ve Diyabet Bilim Dalı, İstanbul

AMAÇ: Bu çalışmanın amacı, çeşitli nedenlerle ev dışında egzersiz yapamayan obezitesi olan kadınlarda uygulanan kombine egzersiz modelinin (aerobik ve direnç); vücut kompozisyonuna, el kavrama kuvvetine, esnekliğe, 6 dakika yürüme mesafesine (6DYM) ve yaşam kalitesine olan etkisinin incelenmesidir.

YÖNTEM: Araştırma grubu; İstanbul Üniversitesi Cerrahpaşa Tıp Fakültesi Obezite ve Diyabet Polikliniği'nde takip edilen ve egzersiz yapmasında sakınca bulunmayan 9 obez kadından (yaş ort: 45.00±7.31 yıl, boy ort: 162.56±4.90 cm, vücut ağırlığı ort: 108.53±24.32 kg, Beden Kütle İndeksi ort: 40.96±8.30 kg/m2) oluşturulmuştur. Çalışmanın başında ve sonunda katılımcıların vücut kompozisyonları ölçülmüş (TANITA-SC-330); otur-uzan esneklik, kavrama kuvveti ve 6DYM testlerinin yanı sıra yaşam kalitesi anketi (SF-36) uygulanmıştır. Günlük besin tüketim kayıtları Beslenme Bilgi Sistemleri (BeBİS 6.1) ile hesaplanarak beslenme düzenlemesi yapılmıştır. Katılımcılara, sekiz hafta boyunca toplam 39 seans aerobik (4- 6 gün/hafta, 20-30 dk/gün) ve 19 seans direnç (3-4 gün/hafta, 20 dk/gün) egzersizlerinden oluşturulmuş kombine bir program uygulanmıştır. Egzersizlerin şiddeti, algılanan zorluk derecesi (Borg skalası) skorlarına ve lastik bantların sertliğine göre kademeli olarak arttırılarak düzenlenmiştir. Tüm egzersiz seansları videoya kaydedilerek, her hafta internet aracılığıyla katılımcılara gönderilmiş ve kendileri tarafından evde uygulamaları sağlanmıştır. İstatistiksel analizlerde Shapiro-Wilks Normallik Analizi ve Wilcoxon İşaretli Sıralar Testi kullanılmıştır. Anlamlılık düzeyi $p< 0.05$ olarak kabul edilmiştir.

BULGULAR: Çalışma sonucunda, obezitesi olan kadınların 6 dakikalık yürüme test mesafesinde (%37.1), el kavrama kuvveti (%19), otur-uzan esneklik (%12.3) ve vücut kas kütlesi (%1.7) değerlerinde anlamlı düzeyde artış sağlanmıştır ($p<0.05$). Vücut ağırlığı (%-2.4), beden kütle indeksi (%-1.8), vücut yağ yüzdesi (%-3.8) ve yağ kütlesi (%-5.9) değerlerinin azaldığı belirlenmiştir ($p<0.05$). Yaşam kalitesi değerlendirildiğinde; fiziksel fonksiyon, fiziksel rol güçlüğü, ağrı, genel sağlık, zindelik alt boyutlarındaki farklılıklar pozitif yönde değişim gösterirken ($p< 0.05$), sosyal fonksiyon, mental sağlık, emosyonel rol güçlüğü alt boyularında ise anlamlı bir değişim oluşmamıştır ($p>0.05$).

SONUÇ: Obezitesi olan kadınlarda sekiz hafta süresince evde uygulanan diyetle desteklenmiş aerobik ve direnç egzersizleri vücut kompozisyonunu olumlu yönde değiştirmiş; ayrıca esnekliği, kas kuvvetini, fiziksel performansı ve yaşam kalitesini arttırmıştır. Ev temelli egzersizler, obezitesi olan kadınlarda davranış değişikliği sağlamak amacıyla obezite tedavisinin bir parçası olarak kullanılabilir.

Anahtar Kelimeler: Ev Temelli Egzersiz, Fiziksel Performans, Obezite, Vücut Kompozisyonu, Yaşam Kalitesi.