

Obezite ile Mücadelede Medyada Yer Alan Zayıflama Amaçlı Yarışma Programları için Bilimsel ve Etik Değerlendirme

Scientific and Ethical Evaluation of Obesity Weight Loss Competition Programs Broadcasted in the Media

Biriz Çakır¹, Nazan Yardım², Sabahattin Kocadağ², Aslı Can Ağca³, Akif Akbulat³, Ali Alkan³, Sema Atilla⁴, Gül Baltacı⁴, Nilgün Başkal⁵, Serdar Güler⁶, Burhanettin Kaya⁷, Seyit Mehmet Mercanlıgil⁴, Metin Saip Sürücüoğlu⁵, Sait Uluç⁴.

¹ Kırıkkale Üniversitesi, Kırıkkale, Türkiye

² Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Ankara, Türkiye

³ Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu, Ankara, Türkiye

⁴ Hacettepe Üniversitesi, Ankara, Türkiye

⁵ Ankara Üniversitesi, Ankara, Türkiye

⁶ Ankara Numune Eğitim ve Araştırma Hastanesi, Ankara, Türkiye

⁷ Gazi Üniversitesi, Ankara, Türkiye

ÖZET

Obezite yaşam kalitesini düşüren multifaktöriyel kronik bir hastalık olup tüm dünyada hızla yayılmaktadır. Günümüzde gelişmekte olan ülkeler başta olmak üzere, pek çok ülkede obezite ile mücadele konusunda politikalar geliştirilmekte, ulusal eylem planları hazırlanmaktadır. Ülkemizde de Sağlık Bakanlığı tarafından “Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı” başlatılmıştır. Ulusal programın “Obezitenin Önlenmesine Yönelik Çalışmalar” başlığı altında medya haberleri ve reklamlarda, yeterli ve dengeli beslenme ve düzenli fiziksel aktivitenin desteklenmesi hususu ele alınmış ve medyada yer alan gıda reklamlarına ve tanıtıcı faaliyetlere yönelik yasal düzenlemeleri güncellemek ve toplumu bilgilendirici bilimsel içerikli programların yayınlanmasını teşvik etmek iki ana hedef olarak belirlenmiştir. Bu kapsamda medyada, televizyon kanallarında yayınlanan morbid obeziteye yönelik zayıflama yarışma programlarının bilimsel ve etik açıdan değerlendirilmesi ve gereksinme duyulan mevzuatın hazırlanmasına yönelik önerilerin bildirilmesi amaçlanmıştır. Yazılı ve görsel medyada ve internette web sitelerinde zaman zaman yayınlanan zayıflama yarışma programları bilimsel gerçeklere uygun olmadığı gibi etik ilkelere de bağdaşmamaktadır.

Anahtar kelimeler: Zayıflama yarışmaları, obezite, medya, etik

ABSTRACT

Obesity is a multi-factorial chronic disease, which decreases the quality of life and it spreads very fast all over the world. Today, particularly in the developed countries, obesity prevention policies have been developed and national action plans are prepared. In our country “Healthy Nutrition and Active Life Program” was also implemented by Ministry of Health. Under the title of “Interventions for obesity prevention” of the national program, supporting adequate and balanced nutrition and active life in media news and advertisements are considered. Two main targets are stated for this item. To update legal arrangements on food advertisements and introductory activities took place in the media and to encourage broadcasting of the informative scientific programs on adequate and balanced diet and physical activity. Within this scope, evaluating weight-loss competition programs that appear on TV channels from scientific and ethic aspects and to present advices for preparing legal regulation that required on this issue are targeted. Weight-loss competition programs that were sometimes broadcasted in media and internet web sites are not only based on scientific facts but also ethical issues.

Keywords: Weight-loss competition programs, obesity, media, ethic

İletişim/Correspondence:

Yrd. Doç. Dr. Biriz Çakır

Kırıkkale Üniversitesi, Merkez Yerleşkesi, Mühendislik Binası 1.kat, Ankara Yolu 6.km. Yahşihan, Kırıkkale

E-posta: birizcakir@gmail.com

Geliş tarihi/received: 09.09.2013

Kabul tarihi/accepted: 24.04.2014

GİRİŞ

Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) tarafından obezite “Sağlığı bozacak ölçüde yağ dokularında anormal veya aşırı yağ birikmesi” olarak tanımlanmıştır (1). Yetişkin erkeklerde vücut ağırlığının yaklaşık %15-20’sini, kadınlarda ise %25-30’unu yağ dokusu oluşturmaktadır (2-4). Erkeklerde bu oranının %25, kadınlarda ise %30’un üzerine çıkması durumunda obezite gelişmektedir (5,6). Dünya Sağlık Örgütü’nün sınıflandırması esas alınarak obeziteyi ölçmek için yaygın olarak beden kütle indeksi (BKİ) kullanılmaktadır. BKİ, bireyin vücut ağırlığının (kg), boy uzunluğunun (m) karesine ($BKİ = \frac{kg}{m^2}$) bölünmesiyle elde edilen bir değerdir. $BKİ \geq 30 \text{ kg/m}^2$ olması morbid obezite olarak sınıflandırılmaktadır (6,7).

Dünyada her yıl 2.8 milyon insan, fazla kiloluluk ve obezite nedeniyle hayatını kaybetmektedir. Fazla kilo ve obezite tansiyon, kolesterol, trigliserit ve insülin direnci üzerinde olumsuz metabolik etkilere yol açar. Koroner kalp hastalığı, iskemik felç ve tip 2 diyabet gibi hastalıkların görülme riski, beden kütle indeksinin (BKİ) artmasıyla birlikte daha da yükselmektedir. Tüm dünyada obezite prevalansı 1980-2008 arasında ikiye katlanmış olup 2008 yılında erkeklerin %10’unun, kadınların ise %14’ünün obez ($BKİ \geq 30 \text{ kg/m}^2$), 20 yaş ve üzeri erişkinlerin %35’inin fazla kilolu olduğu ($BKİ \geq 25 \text{ kg/m}^2$) (%34 erkekler, %35 kadınlar) bildirilmiştir (8).

Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması-2010, ön çalışma raporuna göre ülkemizde 20 yaş ve üzeri yetişkinlerde obezite sıklığının toplamda %30.3, erkeklerde %20.5, kadınlarda %41.0 olduğu Sağlık Bakanlığı tarafından raporlanmıştır (9,10). Beş yılda bir tekrarlanan 15- 49 yaş grubu kadınların çalışma kapsamına alındığı 1998, 2003, 2008 Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması (TNSA) sonuçları incelendiğinde de obezitenin kadın nüfusta giderek arttığı görülmektedir (sırasıyla, %18.8, %22.7 ve %23.9) (11,12).

Ülkemizde obezitenin giderek artması obezite tedavisine yönelik çeşitli yöntemlerin (zayıflattığı iddia edilen gıda takviyeleri, zayıflama bantları vb.) yaygın olarak kullanılmasına yol açmıştır. Bu

urum medyanın da ilgisini çekmiş, yazılı ve görsel basında ve internette zayıflamaya yönelik pek çok diyet, yöntem, yarışma, haber, bilgi vb. yer almış, televizyon kanallarında ise zaman zaman morbid obezilere yönelik ödüllü zayıflama yarışmalarının yayımlanmasına neden olmuştur. Bu yazıda son yıllarda çeşitli televizyon kanallarında yayımlanan zayıflama yarışma programları ile ilgili bilimsel ve etik bir değerlendirme yapılarak gelecek uygulamalar için öneriler geliştirilmiştir.

Bilimsel Açıdan Değerlendirme

Dünyada ve ülkemizde zaman zaman çeşitli ödüllü zayıflama yarışma programları yayımlanmaktadır (13-17). Bu yarışmalarda genellikle 18 yaş üstündeki yetişkin morbid obez bireyler bireysel veya takımlar şeklinde yarışmaktadır. Yarışmacılar periyodik aralıklarla genellikle birer hafta ara ile tartılmakta ve en az kiloyu veren yarışmacı veya en az kiloyu veren takımdan bir yarışmacı elenmektedir. Yarışma programlarının bazılarında sadece spor eğitmenleri yer alırken, bir kısmında psikiyatri uzmanı, genel cerrah, pratisyen hekim gibi hekimler ile diyetisyen, fizyoterapist, spor eğitmenleri vb. uzmanlar yer almakta ancak uzmanlık alanları ve sayıları her yarışma programında farklılık göstermektedir. Programların bir çoğunda ise spesifik olarak obezite konusunda branşlaşmış uzman sağlık personeli bulunmamaktadır. Yarışmacılar genellikle yarışma süresince yarışma prodüksiyonu tarafından belirlenen bir mekanda bir arada yaşamakta ve aileleri/arkadaşları ile nadiren görüştürülmektedirler. Yarışmanın gün bazında alınan toplam enerji miktarı, kadın ve erkek yarışmacılarda farklılık göstermekle birlikte, gereksinmelerinin çok altında olduğu, egzersiz yaparak harcadıkları enerjinin ise çok yüksek olduğu görülmektedir. Üç-dört ay gibi kısa bir süre sonunda en fazla kilo veren yarışmacı birinci olmakta ve para ödülü almaktadır. Yarışmacıların yarışma sonrasındaki hayat kalitesi ve sağlıkları ile ilgili bilgiler ise takip edilmediği için kısıtlıdır.

Obezite tedavisinde amaç, gerçekçi bir vücut ağırlığı kaybı hedeflenerek, obeziteye ilişkin

morbidite ve mortalite risklerini azaltmak, bireylerde var olan yanlış yaşam tarzını ve alışkanlıklarını değiştirerek davranış değişikliği oluşturmak ve doğru beslenme ve düzenli fiziksel aktivite alışkanlığı kazanmalarını sağlamaktır. Obezite tedavisi, bireyin kararlılığı ve etkin olarak katılımını gerektiren, tedavisi zorunlu, uzun ve süreklilik gerektiren bir süreçtir. Obezitenin etiolojisinde pek çok etmenin etkili olması, bu hastalığın önlenmesi ve tedavisini son derece güç ve karmaşık hale getirmektedir (18).

Zayıflama yarışma programlarında yarışmacılar, genellikle belirlenen bir mekanda bir arada yaşamakta ve dış dünya ile bağlantıları kesilmektedir. Yarışmacılardan yaklaşık 3-4 aylık bir süre içinde hızla kilo vermeleri ve davranışlarını değiştirmeleri beklenmektedir. Bu tür yarışma programlarında davranış değişikliği oluşturma yöntemlerinin çok sınırlı ve zaruri olduğu, daha çok aşırı yoğun egzersizle kilo kaybının hedeflendiği görülmektedir (19,20).

Vücut ağırlığının kontrolünde davranış değişikliği tedavisi, fazla vücut ağırlığı kazanımına neden olan beslenme ve fiziksel aktivite ile ilgili olumsuz davranışları olumlu yönde değiştirmeyi veya azaltmayı, olumlu davranışları ise pekiştirerek hayat tarzı haline getirmeyi amaçlayan bir tedavi şeklidir (18). Davranış değişikliği tedavisi hızlıca yapılan bir aktivite olmayıp, çeşitli aşamaları içeren bir süreçtir. Yarışma programlarında davranış değişikliği tedavisinin tam anlamıyla uygulanmadığı, zorlamalar, baskılar ve rekabet anlayışı içinde yarışmacıların davranışlarının değiştirilmeye çalışıldığı görülmektedir. Oysa obezite tedavisinde diyet (tıbbi beslenme) tedavisi anahtar rol oynamaktadır. Obezite tedavisinde vücut ağırlığının 6 aylık dönemde %10 azalması, obezitenin yol açtığı sağlık sorunlarının önlenmesinde önemli yarar sağlamaktadır (21).

Diyet tedavisinde vücut ağırlığının, boy uzunluğuna göre olması gereken ($BKİ=18.5-24.9 \text{ kg/m}^2$) düzeye indirilmesi hedeflenmeli, diyetlerin bireye özgü olarak hazırlanması gerektiği unutulmamalıdır. Başlangıçta belirlenen hedefler, bireyin olması gereken ideal ağırlığı olabildiği gibi, ideal ağırlığının biraz üzerinde de olabilir.

Uygulanacak zayıflama diyetleri yeterli ve dengeli beslenme ilkeleri ile uyumlu olmalıdır. Amaç, bireye doğru beslenme alışkanlığı kazandırılması ve bu alışkanlığın sürdürülmesidir. Vücut ağırlığı boy uzunluğuna göre olması gereken düzeye geldiğinde tekrar ağırlık kazanımı önlenmeli ve erişilen ağırlık korunmalıdır (18).

Bu tür yarışma programlarında genellikle yetişkin morbid obez bireyler seçilmekte, hızlı kilo kaybının sağlanması amacıyla bireyin sağlıklı zayıflaması için verilmesi gereken enerji miktarından daha azı verilmektedir. Üstelik yarışmacıların çok yoğun bir egzersiz programına uymaları beklenmektedir. Normalde diyetlerin enerji içeriği sadece bireyin yaşına, boy uzunluğuna, vücut ağırlığına göre değil yapılan egzersiz programına göre de belirlenmelidir (22).

Sağlıklı kilo vermek için ideal kilo kaybı haftada 0.5-1 kg, yani ayda 2-4 kg olmalıdır. Bunu sağlayacak beslenme programları da hiçbir zaman düşük enerji içermezler. Düşük ve çok düşük kalori içeren zayıflama diyetlerinin kısa, orta ve uzun vadede çeşitli yan etkileri bulunmaktadır. Bunlar baş ağrısı, konsantrasyon bozukluğu, sinirlilik, yorgunluk, bulantı, kusma, ishal, kabızlık, safra ve böbrek taşı, kalp ritminde bozukluk, tansiyon düşüklüğü, adet düzensizliği, kuru cilt, saç dökülmesi, saç incilmesi, uyuşukluk, soğuğa karşı tahammülsüzlük, idrarda protein görülmesi, mineral ve elektrolit dengesinde bozukluk, bazal metabolizma hızında azalma vb.'dir (23,24). Her şeyden önce hızlı kilo kayıpları, vücuttan yağ dokusundan daha çok, yağsız doku olarak da adlandırılan kas dokusunun kaybına neden olmaktadır. Bu da istenmeyen bir durumdur. Daha çok yağ dokusunun kaybedilebilmesi için, bazal metabolizma düzeyinin altında olmayan enerjiler ile kilo kayıplarının sağlanması gerekmektedir. Bireye bazal metabolizmasının altında enerji verilmezse bireyin yavaş yavaş (haftada 0.5-1 kg) zayıflaması sağlanarak sağlık açısından oluşabilecek riskler ortadan kaldırılmış olur. Bununla beraber, hızlı kilo kaybeden bireyler daha sonra hızlı bir şekilde kaybettikleri kiloları geri alırlar çünkü vücut düşük enerjiye adapte olduğundan, birey biraz fazla yemeye başladığında kilo almaya eğilimi artar (25). Diğer bir deyişle kişi

yavaş ve uzun bir sürede zayıflamalıdır. Morbid obezlerde, önce daha fazla ağırlık artışı önlenmeli, daha sonra ağırlık kaybı hedeflenmelidir. Aşırı ve hızlı ağırlık kaybından mutlaka sakınılmalıdır. Ağırlık kaybı için bireyin cinsiyetine, yaşına, boyuna, fiziksel aktivitesine, sosyo-kültürel yapısına ve beslenme alışkanlıklarına uygun bir beslenme programı uygulanmalıdır (25).

Obezite tedavisinde sıklıkla uygulanan bir diğer yöntem ise egzersizdir. Egzersiz tedavisi ile bireylerin diyet (tıbbi beslenme) tedavisini destekleyici nitelikte zayıflamaları ve tekrar ağırlık kazanımlarının önlenmesi sağlanmaktadır (26-28). Egzersiz programı belirlenirken egzersizin türü, sıklığı, süresi ve şiddeti bireye özgü olarak belirlenmelidir. Obez bireylerde, egzersiz programının uygulanmasında dikkat edilmesi gereken en önemli husus, enerji harcamasını artırırken yaralanma riskinin en düşük düzeyde tutulmasıdır. Önerilen egzersiz programı, bireye özgü olmasının yanı sıra eğlenceli, uygulanabilir ve bireyin günlük yaşam alışkanlıkları ile uyumlu olmalıdır (29).

Söz konusu yarışma programlarında uygulanan egzersiz programları genellikle çok yoğun, zorlayıcı ve günlük hayatta yaygın olarak kullanılmayan, özel kondisyon aletleri ile uygulanan programlardır. Yarışmacıların uyguladıkları egzersiz programının prensipleri ve uygulanan aletlerin özellikleri ile ilgili yeterli bilgi açıklanmamaktadır. Örneğin, bazı kas kuvvetlendirme için kullanılan egzersiz aletleri kasların %60 oranında kasılmasını sağlarken, bazıları %80 oranında kas kasılmasını sağlar. Yarışma programında kullanılan aletlerin türünün bilinmesi, yarışma sonrasında yarışmacının benzer özellikte aletlerle egzersiz programına devam etmesinin sağlanmasında önemlidir. Yarışma sonrasında da yarışmacıların kendilerine uygun olarak hazırlanmış egzersiz programına devam etmelerinin teşviki ve yarışmacıların oluşabilecek kas-iskelet sistemi yaralanmalarında rehabilitasyonu sağlanmalıdır. Yarışmacıların günlük fiziksel aktivite düzeyleri de benzer olmadığı için ağır fiziksel aktivite kişilerde kalp ve damar hastalıklarına neden olabilir (30).

Son yıllarda blumia veya anoreksiya nervoza gibi yeme davranışı bozukluklarının gelişmiş ülkelerin yanı sıra az gelişmiş ve gelişmekte olan ülkelerde de görülme sıklığının arttığı rapor edilmektedir. Bu tür programlarda bireylerin beden algısı küreselleşmekte, izleyiciler yarışmacıları kendilerine rol model olarak belirleyebilmektedirler. Dolayısıyla yarışma izleyenleri aşırı zayıflamaya teşvik ederek anoreksiya veya bulimia nervosa gibi yeme bozukluklarına yol açma yönündeki algılarını kuvvetlendirecektir. Oysaki literatüre bakıldığında bu tür davranışların ödüllendirilmesinin ve göz önünde sergilenmesinin uygun olmadığı görülmektedir (31,32).

Etik Açıdan Değerlendirme

Etik, Türk Dil Kurumu tarafından “çeşitli meslek kolları arasında tarafların uyması veya kaçınılması gereken davranışlar bütünü” olarak tanımlanmaktadır (33). Başka bir tanıma göre insanlara “işlerin nasıl yapılması gerektiğini” belirlemede yardımcı olan kılavuz değerler, ilkeler ve standartlar ile bu değerlere dayalı karar verme süreci “etik” olarak tanımlanmaktadır. Etik, günümüzde çeşitli mesleklerin yürütülmesinde uyulması gereken değerlerin başında gelmektedir. Siyasette, yönetimde, yargıda, ticaret hayatında, tıpta, eğitimde, bilim, sanat ve basın-yayın alanlarında, etik ilke ve değerler ön plana çıkmaktadır. (34).

Bu bağlamda, kurumsal sosyal sorumluluk ve toplumsal yapı arasında güçlü ve önemli bir ilişki vardır. Bu nedenle dış çevreye açık bir ekonomik ve sosyal sistem olan çeşitli işletmelerin, toplumdaki değişmelere karşı duyarsız kalması da mümkün değildir. Aynı zamanda üretim yapabilmek için aldıkları kararların ekonomik etkileri kadar, toplum üzerindeki sosyal etkilerinin de olacağı gözden kaçırılmamalıdır (35).

Medya kuruluşları açısından ise ekonomik gerekçelerle izlenme oranı önemli bir başarı ve kazanç göstergesi sayılmaktadır. Medya kuruluşlarının en önemli maddî kaynaklarından biri olan reklam verenler tarafından tercih edilebilmeleri de bir anlamda, izlenme oranlarının

yüksek olmasına bağlıdır. Ancak, izlenme oranı yüksek programlar yapmak ile sosyal sorumluluk ilkesi doğrultusunda ciddiyet taşıyan kimi kültürel olgular arasındaki hassas dengeye ilişkin çatışmalar ortaya çıkmaktadır. Bir örgüt olarak kitle iletişim araçlarının çıktısı (ürünü) yayınladıkları programlardır. Kitle iletişim araçları yayın yaparak hedef kitlelerine bir ürünü sunarken, toplumsal çevrelerinin de bu faaliyetten etkileneceğini göz önünde bulundurmalıdırlar. Medyanın eylem ve işlemlerinde sosyal sorumluluk ilkesini gözetmesi ya da gözetmemesi etik bir sorundur (35). Medya, sağlık konusunda bireylerin taşıdığı riskler hakkında enformasyonlar aktaran dolayısıyla tutumların, kanaatlerin ve tavırların şekillenmesini sağlayan birincil kaynak niteliğindeki en önemli olgulardan bir tanesidir (35).

Medya ve etik konusundaki genel çerçeve bağlamında televizyon kanallarında yayımlanan zayıflama yarışma programları, bireylere kısa sürede büyük paralar kazanma vaadi ile birlikte obez bireylere kilo verme konusunda mucizevi sonuçlar vaat etmektedir. Ayrıca büyük miktarda para ödülü olması da bireyleri sağlıklı zayıflama amacından çok birinci olmaya odaklamakta, sağlık risk edilmekte ve yarışma bitiminde verilen kilolar hızla geri alınmaktadır. Obezite bir hastalık olduğundan tedavileri medya üzerinden yapılmamalıdır. Egzersizin popüler medyada yer almasının etkisinin incelenmesine gereksinme vardır (36).

Zayıflama yarışma programlarında obez hastalar için zaten var olan damgalanma (stigmatizma) güçlendirilerek bu hastalar için ayrımcılık pekiştirilmektedir (37). Çeşitli bilimsel yayınlarda, obezite ile mücadelede sağlıklı beslenme ve fiziksel aktivite yapılmasının önemi vurgulanmakta ve çocukluk döneminden itibaren edinilen bu kazanımların insanlarda davranış değişikliği meydana getirmesi diğer bir ifadeyle bir yaşam biçimi olması gerekliliği belirtilmektedir (38-40).

Psikososyal bir sorun olan obezitenin oluşmasında genetik, endokrin, psikojenik, kültürel ve beslenme ve fiziksel aktivite alışkanlıkları ile ilgili etmenlerin etkili olduğu bilinmektedir.

Zayıflama yarışma programlarının toplumda farkındalığı artırdığı iddia edilse de insanların sağlıklı olma arzusu ticarete dönüştürülmekte, ödül kazanma hırsı sömürülmekte ve iradeleri üzerinde baskın yaratılmakta, bu baskının etkisi ile yarışmacılar arasında zaman zaman saygısızca, kişisel hakaretlere varan bir üslup kullanılabilir. Bunların sonucunda insanlar bazı olumsuz davranışları örnek alabilirler. Köse tarafından yazılan bir makalede (41) medyada yer alan reality show programlarında izleyicilere “Kendini gerçekleştirmek” yerine “görünmek ve algılanmak”, “olmak” yerine “sahip olmak”, “paylaşmak” yerine “bencilce kazanma hırsı” v.b. mesajlara zemin kazandırılmaya çalışıldığı belirtilmektedir.

SONUÇ ve ÖNERİLER

Yarışma programlarına morbid obez bireyler katılmakta olup yarışmanın amacı katılımcıları birbirleri ile yarıştırmak sureti ile verilecek ödül karşılığında zayıflatmak, asıl amaç ise sağlık üzerinden ticari kar sağlamaktır.

Yapılan değerlendirmelerde az enerji alımı, çok fiziksel aktivite ilkesine dayalı zayıflama yarışma programlarının bilimsel olmadığı ve etik kurallara aykırı olduğu görülmüştür. Bu durum yarışmacıların sağlığını bozmakta ve onları izleyenlere yanlış mesajlar verilmesine neden olmakta, bireylerin sağlıklı olma arzusu ticarete dönüştürülmektedir.

Yarışma programları kısa sürede mucizevi sonuçlar vaat etmekte, bireyleri ve toplumu bu yönde etkilemektedir. Obezite ile mücadele belirli süreler içinde değil hayat boyunca yapılmalıdır. Kısa sürede hızla verilen kilolar daha sonra tekrar ve daha fazla miktarda alınmakta, davranış değişikliği oluşturulamadığı müddetçe obezite tedavisi başarılı olmamaktadır. Sağlıklı zayıflama diyetlerinde ağırlık kaybı, haftada 0.5-1 kg'ı geçmemelidir.

Bulimia veya anoreksiya nervoza gibi yeme davranışı bozukluklarına dikkat edilmelidir. Bu tür programlarda bireylerin beden algısı küreselleşmekte, izleyiciler

yarışmacıları kendilerine rol model olarak belirleyebilmektedirler.

Zayıflama yarışmalarının morbid obez bireylere yönelik olması ayrımcılık yaratmakta ve toplumda obez bireylere yönelik damgalanmanın (stigmatizma) güçlenmesine neden olmaktadır.

Hastalıkların tedavisi bireye özgü bir konudur. Bir hastalık olan obezitenin tedavi süreci bu programlarda milyonların gözü önünde yürütölmektedir. Görsel medyada yarışma türünde rekabete dayalı hiçbir sağlık programı bilimsel yöntemeye dayandırılmaz ve etik kurallara uygun yapılamaz.

Yazılı ve görsel medyada sağlıkla ilgili programların yer alması kanıta dayalı bilgilerin verilmesi ve etik olması koşuluyla toplumda farkındalık açısından önemli rol oynamaktadır.

Sağlık Bakanlığı tarafından yazılı ve görsel medyada obezite, sağlıklı beslenme, fiziksel aktivite konularında kamu spotu, bilgilendirici programlar, kampanyalar, sosyal medyada ve yazılı basında doğru mesajlar, makaleler vb. daha fazla yayımlanması sağlanmalıdır.

Sonuç olarak, yazılı ve görsel medyada, internette zaman zaman yayınlanan zayıflama yarışma programları bilimsel gerçeklere uygun olmamakla beraber etik de değildir.

Teşekkür/Acknowledgement: Bu makalenin oluşturulmasında görüş veren Hacettepe Üniversitesi Gıda Mühendisliği öğretim üyesi Prof. Dr. Hamit Köksel'e teşekkür ederiz.

Çıkar çatışması/Conflict of interest: Yazarlar ya da yazı ile ilgili bildirilen herhangi bir çıkar çatışması yoktur.

KAYNAKLAR

- World Health Organization. Obesity and Overweight Fact Sheet No:311. Available at: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/index.html>. Accessed April 28, 2013.
- Akbulut G, Özmen M ve Besler T. Çağın hastalığı obezite. TÜBİTAK Bilim ve Teknik Dergisi Mart 2007; Ek: 2-15.
- Seidell JC. Epidemiology: Classification and definition of obesity. In: Kopelman P, Caterson Ian D, editors. Clinical Obesity. 3rd ed. Oxford: Willey-Blackwell Science; 2001. p. 1-23.
- Şakar Ş. Obezitenin tıbbi beslenme tedavisi. Obezite Dergisi 2006;6(9):15-17.
- Tüzün M. Obezite tanım, sıklık, tanı, sınıflandırma, tipleri, dereceleri ve komplikasyonları. Yılmaz C, editör. Obezite. Nobel Tıp Kitabevleri Ltd. Şti;1995. s. 1-20.
- World Health Organization. Global Database on BMI. Available at: http://www.who.int/bmi/index.jsp?introPage=intro_3.html. Accessed August 19, 2008.
- World Health Organization. Obesity: Preventing and managing the global epidemic. Technical Report Series No: 894, WHO, Geneva; 2000.
- World Health Organization. Global Status Report on Noncommunicable Diseases 2010, Italy; 2011.
- Türkiye Beslenme ve Sağlık Araştırması. TC.Sağlık Bakanlığı Türkiye Halk Sağlığı Kurumu, Obezite, Diyabet ve Metabolik Hastalıklar Daire Başkanlığı, Türkiye'de Obezitenin Görölme Sıklığı, Erişim: <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=40> Erişim tarihi: 23 Mayıs 2012.
- Başara Bora B, Güler C, Eryılmaz Z, Yentürk G.K, Pulgat E. Sağlık İstatistikleri Yılığ 2011 Sağlık Araştırmaları Genel Müdürlüğü, TC.Sağlık Bakanlığı Yayın No: 885, Ankara, 2012. Erişim: <http://beslenme.gov.tr/index.php?lang=tr&page=40> Erişim tarihi: 23 Mayıs 2012, s:42.
- Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması, 2003. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, Devlet Planlama Teşkilatı ve Avrupa Birliği, Ankara, Türkiye.
- Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü (2009) Türkiye Nüfus ve Sağlık Araştırması, 2008. Hacettepe Üniversitesi Nüfus Etütleri Enstitüsü, Sağlık Bakanlığı Ana Çocuk Sağlığı ve Aile Planlaması Genel Müdürlüğü, Başbakanlık Devlet Planlama Teşkilatı Müsteşarlığı ve TÜBİTAK, Ankara, Türkiye.
- Wikipedia. The Biggest Loser. Available at: http://en.wikipedia.org/wiki/The_Biggest_Loser Accessed April 19, 2012.
- Wikipedia. Dance Your Ass Off. http://en.wikipedia.org/wiki/Dance_Your_Ass_Off Accessed April 25, 2012.
- Wikipedia. Thintervention with Jackie Warner. http://en.wikipedia.org/wiki/Thintervention_with_Jackie_Warner Accessed May 12, 2012.
- Şimdi Zayıflamak İstiyorum Erişim: http://www.youtube.com/watch?v=7zDMoKTZN_s Erişim tarihi: 17 Mart 2011.
- Yeni Bir Hayat Erişim: <http://www.yenibirhayattv.com/> Erişim tarihi: 1 Mart 2012.
- Türkiye Sağlıklı Beslenme ve Hareketli Hayat Programı (2010-2014) Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Ankara, 2011.
- Hall KD. Diet versus exercise in "the biggest loser" weight loss competition. Obesity (Silver Spring) 2013 May 21(5):957-9. doi: 10.1002/oby.20065. Epub 2013 Apr 9.
- Readdy T, Ebbeck V. Weighing in on NBC's The Biggest Loser: governmentality and self-concept on the scale Res Q Exerc Sport 2012;3(4):579-586.
- Birinci Basamağa Yönelik Tanı ve Tedavi Rehberleri 2003, Sağlık Bakanlığı Refik Saydam Hıfzıssıhha Merkezi Başkanlığı Hıfzıssıhha Mektebi Müdürlüğü Yayını, 2.baskı, s.277-280, Ankara, 2003.
- Boylan S, Louie JC, Gill TP. Consumer response to healthy eating, physical activity and weight-related

- recommendations: a systematic review. *Obes Rev* 2012; 13(7):606-617.
23. Çakır B, Vardar C. (Eds: Çom S, Irmak H, Kesici C ve Besler T.). Obezite (Şişmanlık) konusunda 70 soru 70 cevap, Sağlık Bakanlığı Temel Sağlık Hizmetleri Genel Müdürlüğü, Yayın No:831, Ankara, 2011.
 24. Attalin V, Romain AJ, Avignon A. Physical activity prescription for obesity management in primary care: Attitudes and practices of GPs in a southern French city. *Diabetes Metab* 2012;38(3):243-249.
 25. Mercanlıgil S.M. Şişmanlık. (Eds: Coşkun A, Kesici C, Çelikcan E, Bilici S). Hastalıklarda Beslenme ve Obezite. Sağlık Bakanlığı Yayın No:733, Klasmat Matbaacılık, Ankara, 2008, s.133-138.
 26. Wareham N. Physical activity and obesity prevention. *Obesity Reviews* 2007;8 (suppl 1):109-114.
 27. Burke LE, Wang J. Treatment strategies for overweight and obesity. *J Nurs Scholarsh*. 2011;43(4):368-375.
 28. Cho JH, Han SN, Kim JH, Lee HM. Body image distortion in fifth and sixth grade students may lead to stress, depression, and undesirable dieting behavior. *Nutr Res Pract* 2012; 6(2):175-181.
 29. Baltacı G. Obezite tedavisinde egzersizin yeri, 1.Ulusal Adölesan Sağlığı Kongresi, 28 Kasım-01 Aralık 2006 Kongre Kitabı, s.131-133.
 30. Ahmadi N, Eshaghian S, Huizenga R, Sosnin K, Ebrahimi R, Siegel R. Effects of intense exercise and moderate caloric restriction on cardiovascular risk factors and inflammation. *Am J Med* 2011;124(10):978-982.
 31. Strasburger VC. Council on Communications and Media, Children, adolescents, obesity, and the media. *Pediatrics* 2011;128(1):201-208.
 32. Washburn RA, Donnelly JE, Smith BK, Sullivan DK, Marquis J, Herrmann SD. Resistance training volume, energy balance and weight management: Rationale and design of a 9 month trial. *Contemp Clin Trials* 2012; 33(4): 749-758.
 33. Güncel Türkçe Sözlük. Türk Dil Kurumu <http://www.tdk.gov.tr/TDK.GTS.51ee9a7372c115.21915185>
 34. TC.Başbakanlık Kamu Görevlileri Etik Kurulu, Kamu Görevlileri Etik Rehberi s:11, Ankara 2012. <http://www.etik.gov.tr/basbakanlikkitap.pdf>
 35. Ertürk K.Ö. Medyada kültürel değerlerin temsili ve sosyal sorumluluk: evlilik yarışmaları ve programlarının etik açıdan değerlendirilmesi, (Ed: Yağbasan M.) Medya ve Etik Sempozyumu Bildiri Kitabı, Elazığ, 2009.
 36. Berry TR, McLeod NC, Pankratow M, Walker J. Effects of Biggest Loser exercise depictions on exercise-related attitudes. *Am J Health Behav* 2013;37(1):96-103.
 37. Yoo JH. No clear winner: effects of The Biggest Loser on the stigmatization of obese persons. *Health Commun* 2013;28(3):294-303.
 38. Bray G.A. Behavioral strategies in the treatment of obesity. Section ed. F Xavier Pi-Sunyer, Deputy ed. Jean E. Mulder. Available at:<http://www.uptodate.com/contents/behavioral-strategies-in-the-treatment-of-obesity>
 39. Wojtyła-Buciora P, Stawińska-Witoszyńska B, Klimberg A, Wojtyła A, Goździewska M, Wojtyła K, et al. Nutrition-related health behaviours and prevalence of overweight and obesity among Polish children and adolescents. *Ann Agric Environ Med* 2013;9;20(2):332-340.
 40. Salinardi TC, Batra P, Roberts SB, Urban LE, Robinson LM, Pittas AG, et al. Lifestyle intervention reduces body weight and improves cardiometabolic risk factors in worksites. *Am J Clin Nutr* 2013;97(4):667-676.
 41. Köse H. Magazin medyası ve gençliğin nevroitik evrimi. Pop Star, Biz Evleniyoruz, Sevda Masalı v.b. yarışma programlarına eleştirel bir bakış. Selçuk İletişim 2006;4(2):61-70.