

Bitkisel Zayıflama Ürünlerinin Etkinliği ve Güvenilirliği

Prof.Dr. Erdem YEŞİLADA

Yeditepe Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi

Farmakognozi ve Fitoterapi Anabilim Dalı

Yürütülen bilimsel çalışmaların sonuçları şişmanlığın toplum sağlığı bakımından son derece büyük bir risk oluşturduğunu açık bir şekilde ortaya koymaktadır. Amerika Birleşik Devletlerinde yetişkinler arasında yapılan bir saha araştırmasında, toplumun %26'sının şişman, %61'inin ise ortalamanın üzerinde, yani balıketi grubunda, olduğu bildiriliyor. Bu çalışma dünyanın herhangi bir yerinde yapıldığında da sonuçları çok farklı olmayacaktır. Dolayısıyla, dünya genelinde zayıflama ürünleri büyük bir Ticari Pazar oluşturmaktadır. Araştırmacılar hızlı ve kalıcı etki gösterebilecek yeni zayıflama ilaçları geliştirebilmek amacıyla farklı etki mekanizmalarına yönelik çalışmalar yürütüyor. Piyasada mevcut sentetik kaynaklı çeşitli zayıflama ilaçları taşıdıkları riskler nedeniyle sınırlı bir şekilde ve uzman hekim kontrolü altında uygulanması gerekiyor. Nitekim, Dünya sağlık otoritesi kurumlar tarafından 21 Ocak 2010 tarihinden itibaren sibutramin taşıyan zayıflama ürünlerinin taşıdığı yüksek risk nedeniyle kullanılması yasaklandı. Bu riskler nedeniyle insanlar daha güvenilir olduğunu düşündüğü doğal kaynaklı Zayıflama ürünlerine yoğun ilgi gösteriyor.

Yağmurdan kaçarken doluya tutulmak

Devlet Kurumlarının doğal kaynaklı ürünler pazarı üzerinde yeterli bir denetim uygulayamaması nedeniyle, insanlar daha güvenilir, sağlık riski bulunmayan ürünler olduğu inancı ile bu tür ürünlere yönelirken aldanabilmektedir. Burada söz konusu olan riskleri üç farklı açıdan incelemek gerekir.

- Tarım Bakanlığından izin alan ürünlerde ambalaj üzerinde yer alan içerik bilgileri ile formülasyon içeriği arasındaki farklılık.
- Herhangi bir denetim uygulanmayan ürünlerin internet üzerinden çekici reklamlar ve fiyat avantajları ile pazarlanması.

c. Medyanın (yazılı ve görsel) körükleyici tavrı.

Tarım Bakanlığının pozitif listesinde insan sağlığı için risk oluşturmadığı düşünülen bitkiler yer almaktadır. Eğer ürettiğiniz ya da ithal ettiğiniz ürünün içerisinde bu bitkiler yer alıyorsa, bir kaç analiz belgesi ile (mikrobiyolojik ve ağır metal içeriği) sorunsuz bir şekilde pazarlama izni alınabiliyor. Ondan sonrası kolay, pozitif listede bulunmasa bile, içerisine istediğiniz sentetik ya da doğal maddeyi koyabilirsiniz. Nasıl olsa hiç bir devlet denetimi yok.

Aslında Sağlık Bakanlığının tavrı da daha farklı değil. Sağlık Bakanlığı İlaç ve Eczacılık Genel Müdürlüğü Araürün Komisyonu (yeni adı değişti) tarafından izin kademesinde çeşitli ilaç analizleri yapılarak satış izni veriliyor. Ancak izin sonrası herhangi bir piyasa denetimi yapıldığını ve bildirilen niteliklere uymadığı için piyasadan toplatılan bir ürün duymadım (bu konuda bir duyurunuz varsa lütfen bana bildiriniz!). Tek fark sadece etiketinde Sağlık Bakanlığı onaylı olduğu ibaresi bulunuyor.

Son dönemde pazarlanan bitkisel zayıflama ürünlerine ilişkin devletin yapması gereken piyasa kontrollerini Yeditepe Üniv. Eczacılık Fak. Farmakognozi ve Fitoterapi ABD ekibi olarak bizler üstlendik. Bizlere çeşitli şekillerde ulaştırılan bitkisel zayıflama ürünlerinde yaptığımız analizlerin çoğunda, maalesef, geçen sene yasaklanan sibutramin maddesinin varlığını tespit ettik. Aslında varlığını tespit ettik demek yanlış, tamamen sibutraminden ibaret olduğunu gördük. Bu ürünlerin içeriğine ilişkin olarak üzerinde ya kırmızı biber ya da yeşil çay, Garcinia, karnitin, krom tuzları karışımları bulunduğu bilgileri yer alıyordu. Ancak içerisinde sadece sibutramin ve hatta normal önerilen miktarın da üzerinde bulunuyordu. İşin daha da vahim boyutu ise, Tarım Bakanlığı bir ilçe laboratuvarı tarafından bizim sibutramin tespit ettiğimiz bir marka kırmızı biber hapının içerisinde sibutramin bulunmadığı ve tamamen Gıda Mevzuatına uygun olarak üretildiğine ilişkin imzalı belge verilmiş olması ve bunun internet ortamında yayımlanmış olması. Ben bu ihbarı gazetelerde yaptıktan sonra Bakanlık yetkilileri beni aradı ve onlara belgeleri yolladım. Ancak bu konuda nasıl bir yaptırım uyguladıklarına dair bir bilgi edinemedim. Sonuç olarak, zayıflamak isteyenler için durum tam anlamı ile "Yağmurdan kaçarken doluya tutulmak".

Tüm doğal zayıflama ürünleri zan altında bırakılamaz

Şüphesiz, tüm bitkisel zayıflama ürünlerinin aynı şekilde olduğunun düşünülmesi, işini ciddiyet ile yapmaya çalışan firmaların zan altında bırakılması adaletsiz bir yaklaşım olacaktır. O halde bitkisel zayıflama ürünlerinde öncelikle dikkat edilmesi gereken husus; **Hiç bir bitkisel ürün bir ayda 8-10 kg verdiremez.** Eğer bu şekilde bir etki gözleniyorsa yüksek ihtimalle sentetik bir madde ilave edilmiştir. Zaten kısa sürede bu kadar yüksek ağırlık kaybı sağlıklı bir durum değildir.

Bitkisel Zayıflama Ürünleri ve Bilimsel Araştırma

Bilimsel çalışmalar bazı bitkisel ürünlerin zayıflamada programlarında etkili olabileceğini ortaya koymaktadır.

Çay kateşinleri bakımından zenginleştirilmiş yeşil çay ekstralarının esmer yağ dokusu üzerinde yağ yakıcı (termojenik) etkisi gerek deney hayvanlarında ve gerekse insanlarda gösterilmiş. İnsanlarda 3 ay uygulama ile vücut yağ kütlelerinde belirgin azalma gözlenmiş. Bu bileşime sahip preparatlar 1999'dan beri Amerika, Avrupa ve ülkemizde satılıyor. Kafein oranı %5-10 ve epigallokateşin gallat üzerinden standardize edilmiş kateşinlerin oranı %25 ve üzeri. Diğer taraftan, kafeinin saf olarak veya yüksek kafein içeriğine sahip Guarana ekstresi veya Cola ekstresi ilave edilen ürünlerin tam tersi bir etki yapması söz konusu. Kafeinin "stres hormonları" olarak bilinen kortizol, epinefrin ve norepinefrin gibi maddelerin vücuttaki seviyesini artırarak iştahı artırdığı, vücutta insülin direncini kötüleştirdiği bazı deneysel çalışmalar ile ortaya konulmuş.

Yağ yakıcı olarak efedrin taşıyan ürünlerin taşıdığı riskler nedeniyle 2003 yılında yasaklanmasından sonra, efedrine benzer Beta-3 agonist etkiye biyojen amin yapısında bileşenler taşıyan **turunç çiçeği** (*Citrus aurantium*) formülasyonlarda yer almaya başladı. Sinefrinin yüksek dozlarda yağı parçalayıcı ve iştahı azaltıcı etkileri tespit edilmiş olmasına karşılık tansiyonu yükseltici etkisi de bulunmaktadır.

Garcinia cambogia, Güney-doğu Asya'da yetişen bir bitki. 30 yıl kadar önce yapılan çalışmalar bitkinin meyva kabuğunda bulunan "**hidroksisitrik asit, HCA**" isimli bileşiğin karaciğerde glikojen sentezini artırdığı, açlık hissini azalttığı ve kilo almayı engellediğini ortaya koyunca ilgi çekmeye başladı. Literatürde yer alan bilimsel nitelikte (randomize, çift-körlü ve plasebo kontrollü) dokuz klinik çalışmadan beşinde öne sürülen

etkileri destekleyici sonuçlar gözlenmesine karşılık, üç çalışmada HCA'nın diğer bazı maddeler ile (kafein, krom, vb.) birlikte uygulanması nedeniyle kesin bir değerlendirme yapılamamıştır. Daha yeni bir çalışmada ise, 12 hafta süre ile 66 gönüllüye diyet (düşük kalorili ve yüksek lif içerikli) ile birlikte günde 1,5 g HCA verilmesi ile, ilaç verilmeyen gruba (69 kişi) oranla belirgin bir farklılık tespit edilemediği bildirilmektedir. Daha önceki çalışmaların olumlu sonuçlarına karşılık, oldukça yüksek sayıda denek üzerinde yürütülerek olumsuz sonuç gözlenen bu yeni çalışma HCA'nın etkili olup olmadığı konusunda net bir karar verilmesini engellemektedir.

Zayıflama amacıyla kullanılan bir başka ürün ise; **Çitosan**. Karides, yengeç gibi kabuklu hayvanların kabuklarını oluşturan ve temel bileşeni glukozamin olan kitin'in polimerleştirilmesi ile elde edilen ürün. Yağın emilimini engelleyici özelliği bulunduğu bildiriliyor. Düşünce olarak gayet mantıklı. Ancak deney hayvanlarında gözlenen vücut ağırlığını azaltıcı etki, aşırı kilolu 30 denekte 28 gün süre ile uygulandığı bir klinik çalışmada gözlenememiş. Literatürde yer alan ve Çitosanı etkili olarak gösteren beş çalışmanın da İtalya'da aynı grup tarafından yapılmış olması nedeniyle, söz konusu etkilerin bağımsız gruplar tarafından tekrar yapılması gerektiği belirtilmektedir. Çitosan uygulanması ile karşılaşılan başlıca sorunlar kabızlık ve gaz şikayetleri, ayrıca, çitosan'ın yağda çözünen vitaminlerin emilimini de etkileyebileceği konusunda dikkat çekiliyor.

Krom, normal karbohidrat, protein ve yağ metabolizması için gerekli temel eser elementlerden biridir. İnsülinin etkisini artırır (kofaktör). Yetmezliği halinde kan şekeri, insülin, kolesterol ve trigliseritlerin seviyelerinde yükselme ve kötü huylu kolesterol (HDL) miktarında düşme gözlenmektedir. Ancak günlük gereksinim miktarı çok düşüktür. Bilhassa **krom pikolinat** halinde metabolizmayı hızlandırarak vücut yağ kitlesinin azalması, kas kitlesinin artışı, serum kolesterol seviyesinin düşürülmesi, iştahın kontrolü, kan şekeri seviyesini kontrol ederek diyabetin tedavisi ve önlenmesinde etkili olabileceği ileri sürülmektedir. Literatürde bu konuda mevcut üç klinik çalışmanın sonuçları incelendiğinde, 6-14 haftalık uygulama süresi sonunda plasebo (boş deney) grubuna oranla sağlanan ağırlık kaybının çok düşük kaldığı görülüyor (1,1-1,2 kg). Yani diyetlerde yardımcı olarak yararlanılabilir, ama yüksek bir etki beklememek gerekir.

Eczacının sorumluluk bilinci

Zayıflama formüllerinde sıklıkla yer alan yukarıda bahsedilen bu ürünler haricinde gerek bazı deneysel sonuçlara dayanarak, gerekse de gelişigüzel bir şekilde yeni formülasyonlar tasarlanarak pazarlanmakta, bu şekilde başarılı ürün arayışı sürmektedir. Ancak kişiye uygun bir diyet ve egzersiz programı uygulanmadan bu ürünler ile sağlıklı bir zayıflama olasılığı oldukça düşük. Özellikle bazı hastalık ve rahatsızlıkları bulunan kişilerde bilhassa sürekli kullandığı ilaçlar ile etkileşme riski gözardı edilmemelidir. Bu bakımdan, birinci basamak sağlık hizmeti sunan eczacıların hastalarında bu riskleri izlemesi ve gerekli uyarıları yapması önemli bir görevdir.