

Μύθοι και Αλήθειες

για τη Φαρμακευτική Διαχείριση Βάρους



✓ **Ενημερωθείτε**

Διακρίνετε τι ισχύει πραγματικά



✓ **Συζητήστε**

Θέστε τις σωστές ερωτήσεις στον γιατρό σας



✓ **Αποφασίστε**

με ιατρική καθοδήγηση και θεραπευτικό πλάνο



1

Αναγνωρίστε ότι η παχυσαρκία είναι νόσος και υπάρχουν θεραπευτικές λύσεις^{1,3}



2

Ενημερωθείτε σωστά



3

Συζητήστε με το γιατρό σας



4

Ακολουθήστε ένα εξατομικευμένο πλάνο



Ιατρική καθοδήγηση

Ξεκινήστε, τροποποιήστε ή διακόψτε τη θεραπεία σας πάντα με την καθοδήγηση του γιατρού σας.



Παρακολούθηση

Παρακολουθείτε την πρόοδο σας με την συμβολή του γιατρού σας ο οποίος θα λάβει υπόψιν του και άλλες παραμέτρους υγείας.



Εξατομίκευση

Θέστε με τον γιατρό σας ατομικούς στόχους και μείνετε προσηλωμένοι σε αυτούς.



Καθορίστε με τη βοήθεια του ιατρού σας το δικό σας θεραπευτικό πλάνο και θέστε από κοινού τους στόχους σας



Αποφύγετε να ξεκινήσετε φαρμακευτική θεραπεία χωρίς καθοδήγηση γιατρού επηρεασμένοι από τα μέσα κοινωνικής δικτύωσης

Βιβλιογραφία

- Wharton et al. Obesity in Adults: A Clinical Practice Guideline. CMAJ. 2020;192(31):E875-E891.
- Nadolsky K, Garvey WT, et al. American Association of Clinical Endocrinology Consensus Statement: Algorithm for the Evaluation and Treatment of Adults with Obesity/ABCD – 2025 Update. Endocrine Practice. 2025;31:1351-1394.
- Rubino F, Batterham RL, Busetto L, et al. Definition and diagnostic criteria of clinical obesity. Lancet Diabetes Endocrinol. 2025;13(3):221-262.
- Ryan DH, Yockey SR. Weight Loss and Improvement in Comorbidity: Differences at 5%, 10%, 15%, and Over. Curr Obes Rep. 2017;6:187-194.
- American Diabetes Association Professional Practice Committee. Pharmacologic Treatment of Obesity in Adults: Standards of Care in Overweight and Obesity.Diabetes, Obesity and Cardiometabolic Care. 2026.
- Steenackers N, Toumassian JJ, Deleus E, et al. Pharmacotherapy for obesity: are we ready to select, tailor and combine pharmacotherapy to achieve more ambitious goals? Front Endocrinol. 2025.
- Steenackers N, Toumassian JJ, Deleus E, et al. Precision obesity medicine: A phenotype-guided framework for individualized obesity treatment. J Endocrinol Invest. 2025.
- Wilding JPH, Batterham RL, Calanna S, et al. Weight regain and cardiometabolic effects after withdrawal of semaglutide: STEP 1 trial extension.
- European Medicines Agency (n.d.) Illegal medicines sold in E.U.. Available at: <https://www.ema.europa.eu/en/news/warning-about-sharp-rise-illegal-medicines-sold-eu> (Accessed: 14 July 2026).
- Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων (Ε.Ο.Φ.) available at:<https://www.eof.gr/category/epaggelmaties-igieias/epaggelmaties-igieias-anakinoseis>. Παράνομα φάρμακα της κατηγορίας των αγωνιστών GLP-1 - ΕΟΦ (Last Accessed 14 July 2026).
- European Medicines Agency (n.d.) Buying medicines online. Available at: <https://www.ema.europa.eu/en/human-regulatory-overview/public-health-threats/falsified-medicines-overview/buying-medicines-online> (Accessed: 14 July 2026).
- Ciudin A, Baker JL, et al.. Framework for the pharmacological treatment of obesity and its complications from the European Association for the Study of Obesity (EASO): 2026 update. Nat Med. 2026 Jun;32(6):1962-1966. doi: 10.1038/s41591-026-04397-4. PMID: 42120724.

Περισσότερες πληροφορίες σχετικά με την εκστρατεία και τη νόσο της παχυσαρκίας μπορείτε να βρείτε στην ανανεωμένη ιστοσελίδα της Novo Nordisk:

<https://www.truthaboutweight.global/gr/el.html>



Το παρόν έντυπο έχει ενημερωτικό χαρακτήρα και δεν αντικαθιστά την εξατομικευμένη ιατρική συμβουλή.

Driving change | in obesity


novo nordisk
Novo Nordisk Ελλάς Ε.Π.Ε.
Αλ. Παναγούλη 80 & Αγ. Τριάδας 65
153 43 Αγία Παρασκευή
Τηλ.: 210 60 71 600
<http://www.novonordisk.gr>
<http://www.novonordisk.com>

GR260B00065

Μύθοι και αλήθειες

για τη Φαρμακευτική Διαχείριση του Βάρους



Ένας σύντομος οδηγός ενημέρωσης και συζήτησης με τον γιατρό σας

Για μια ανάλαφρη ζωή

Driving change | in obesity


novo nordisk

Η εικονιζόμενη δεν αποτελεί πραγματική ασθενή.

8 Μύθοι και Αλήθειες

”

Μύθος

Υπάρχει ένα καλύτερο φάρμακο για όλους.

“

Αλήθεια

Δεν υπάρχει μία λύση για όλους.
Το κατάλληλο φάρμακο επιλέγεται με βάση το ιστορικό υγείας, τις συνυπάρχουσες παθήσεις, άλλα φάρμακα που λαμβάνετε, πιθανές ανεπιθύμητες ενέργειες, την ανεκτικότητα, τους στόχους σας και τη δυνατότητα μακροχρόνιας παρακολούθησης.^{1,2,5,7}



”

Μύθος

Αν δεν χάσω γρήγορα πολλά κιλά, η θεραπεία απέτυχε.

“

Αλήθεια

Η επιτυχία δεν είναι μόνο τα κιλά.
Ο γιατρός μπορεί να παρακολουθεί και άλλους δείκτες, όπως περίμετρο μέσης, αρτηριακή πίεση, σάκχαρο, λιπίδια, ενώ μπορεί να λάβει υπόψιν και άλλες παραμέτρους όπως την συνύπαρξη προδιαβήτη, σύσταση σώματος, μυϊκή λειτουργία, πόνο στις αρθρώσεις κ.ά. Οι οδηγίες τονίζουν ότι ο στόχος της διαχείρισης της παχυσαρκίας είναι η βελτίωση παραμέτρων υγείας και όχι μόνο η μείωση βάρους.^{1,3,4}



”

Μύθος

Αν ένα φάρμακο βοήθησε έναν φίλο μου, θα βοηθήσει και εμένα.

“

Αλήθεια

Η ανταπόκριση στο κάθε σκεύασμα είναι εξατομικευμένη.
Δύο άνθρωποι με παρόμοιο βάρος μπορεί να έχουν διαφορετικό ιατρικό ιστορικό, διαφορετικές ανάγκες και διαφορετική ανταπόκριση. Γι’ αυτό η θεραπεία πρέπει να αποφασίζεται με τη συμβουλή γιατρού και όχι με βάση εμπειρίες άλλων ή περιεχόμενο στα social media.^{1,2,5}



”

Μύθος

Μπορώ να αλλάξω ή να σταματήσω τη θεραπεία μόνος/η μου.

“

Αλήθεια

Η αλλαγή ή διακοπή θέλει πλάνο.
Η παχυσαρκία είναι χρόνια κατάσταση και τα φάρμακα, όταν χρησιμοποιούνται, εντάσσονται συνήθως σε μακροχρόνια στρατηγική. Κλινικές οδηγίες αναφέρουν ότι όταν η θεραπεία διακόπτεται μπορεί να υπάρξει επαναπρόσληψη βάρους και υποχώρηση βελτιώσεων στην υγεία.^{1,5,8}



”

Μύθος

Το φάρμακο αντικαθιστά τη διατροφή και την άσκηση.

“

Αλήθεια

Το φάρμακο είναι εργαλείο, όχι όλο το πλάνο.
Τα φάρμακα για τη διαχείριση βάρους χρησιμοποιούνται μόνο με ιατρική συνταγή και μαζί με αλλαγές στη διατροφή, τη σωματική δραστηριότητα και τη συμπεριφορά, ανάλογα με τις ανάγκες του κάθε ανθρώπου.^{1,2,5}



”

Μύθος

Όσο μεγαλύτερη η δόση, τόσο καλύτερα.

“

Αλήθεια

Ο κάθε ασθενής ανταποκρίνεται διαφορετικά.
Η δόση του εκάστοτε σκευάσματος πρέπει να αυξάνεται σταδιακά με βάση τις οδηγίες του θεράποντος ιατρού. Ο κάθε ασθενής ανταποκρίνεται διαφορετικά στην εκάστοτε δοσολογία.^{1,2,5,6,7}



”

Μύθος

Τα φάρμακα αυτά είναι για αισθητικό αδυνάτισμα.

“

Αλήθεια

Δεν είναι αισθητική λύση.
Τα φάρμακα για τη διαχείριση βάρους δεν προορίζονται για αισθητική χρήση. Χρησιμοποιούνται όταν υπάρχει ιατρική ένδειξη και ως μέρος μιας συνολικής στρατηγικής για τη βελτίωση της υγείας.^{1,3}



”

Μύθος

Ό,τι πωλείται online ή προωθείται στα social media είναι ασφαλές.

“

Αλήθεια

Προσοχή: μπορεί να είναι επικίνδυνο.
Η πώληση συνταγογραφούμενων φαρμάκων μέσω του διαδικτύου και των social media δεν επιτρέπεται στην Ελλάδα. Η ασφάλεια ενός προϊόντος δεν εξαρτάται από το πόσο συχνά εμφανίζεται στα social media. Ο Εθνικός Οργανισμός Φαρμάκων και ο Ευρωπαϊκός Οργανισμός Φαρμάκων προειδοποιούν ότι ψευδεπίγραφα φάρμακα μπορεί να διακινούνται μέσω διαδικτύου και κοινωνικών δικτύων. Συμβουλευτείτε πάντα τον γιατρό ή τον φαρμακοποιό σας και προμηθευτείτε τα φάρμακά σας μόνο από νόμιμα φαρμακεία.^{9,10,11}



Ρωτήστε τον γιατρό σας

Πριν ξεκινήσετε, αλλάξετε ή διακόψετε μια θεραπεία, χρησιμοποιήστε αυτόν τον οδηγό συζήτησης:



Οδηγός συζήτησης με το γιατρό σας^{1,2,5,12}

Στόχος

Ποιος είναι ο κατάλληλος στόχος για εμένα πέρα από την απώλεια βάρους;



Μέτρηση

Πώς θα αξιολογώ αν η θεραπευτική λύση που ακολουθώ είναι η ενδεδειγμένη για εμένα;



Επανελέγχος

Κάθε πότε πρέπει να με παρακολουθεί ο γιατρός μου και να αξιολογούμε την πρόοδό μου;



Ασφάλεια

Ποιες ανεπιθύμητες ενέργειες πρέπει να αναφέρω άμεσα;



Προσαρμογή

Τι πρέπει να κάνω αν δεν έχω το αναμενόμενο αποτέλεσμα;



Καθημερινότητα

Τι άλλο πρέπει να συνδυάσω μαζί με την φαρμακευτική επιλογή ώστε να πετύχω το βέλτιστο μακροχρόνιο αποτέλεσμα;



Πριν αποφασίσετε^{1,4,12}

Δεν είναι όλες οι θεραπευτικές επιλογές ίδιες για όλους τους ασθενείς. Η επιλογή θεραπείας πρέπει να γίνεται με τη καθοδήγηση του θεράποντος ιατρού σας αφού λάβει το ιατρικό σας ιστορικό.



Τι να θυμάστε

Ιατρική καθοδήγηση^{1,12}

Μην ξεκινάτε, αλλάζετε ή διακόπτετε θεραπεία χωρίς την καθοδήγηση του γιατρού σας.^{1,2,5,12}



Πολλαπλοί παράμετροι^{1,4,12}

Η πρόοδος στη διαχείριση της παχυσαρκίας δεν αξιολογείται μόνο από το νούμερο στη ζυγαριά.^{1,2,5,12}



Μακροχρόνιο πλάνο^{1,4,12}

Η θεραπεία χρειάζεται εξατομικευμένους στόχους, συστηματική παρακολούθηση και υπομονή. Η απώλεια βάρους πρέπει να είναι με το ρυθμό που θα θέσει ο γιατρός σας.^{1,2,4,5,12}

