

Az elhízás mélyen gyökerezik

Együtt létrehozhatunk egy egészségesebb jövőt. Ahhoz, hogy valódi hatást gyakorolhassunk az elhízásra, szükségünk van arra, hogy együtt dolgozzunk, hogy kezeljük a számos kiváltó okot, amely az egész társadalomon átível. Leegyszerűsítve egyetlen okra a betegséget, még nehezebbé teheti a kezelést. Ezért fel kell hívnunk a figyelmet és javítanunk szükséges a megfelelő információhoz való hozzáférést. Dolgozzunk együtt, hogy leküzdhessük az elhízás kiváltó okait.



1

BIOLÓGIA

Az emberi szervezetnek beépített mechanizmusai vannak arra, hogy megvédje magát az éhezéstől - ez megnehezítheti a fogyás fenntartását.

2

ÉLELMISZER

Az ultrafeldolgozott élelmiszerek, amelyek ma már világszerte jelen vannak, hozzájárulnak az elhízás rohamos növekedéséhez.

3

GENETIKAI FAKTOR

Az elhízás kialakulásának valószínűségéért a gének valahol 40-70%-ban felelősek.

4

EGÉSZSÉGÜGYI ELLÁTÁSHOZ VALÓ HOZZÁFÉRÉS

Képzett egészségügyi szakemberekhez való hozzáférés nélkül a legtöbb elhízásban szenvedő ember nem fogja elérni és fenntartani egy egészséges hosszú távú súlycél.

5

ÉLETESEMÉNYEK

A szülés előtti élet, a fiatal felnőttkor, a terhesség, a betegségek és a gyógyszerek mind befolyásolhatják a súlygyarapodást.

6

REKLÁM

Az élelmiszeripar és az egészség között összetett kapcsolat áll fenn, az élelmiszerek reklámozása köztudottan összefügg az elhízással.

8

ALVÁS

Az alváshiány megzavarja a hormonokat, amelyek hatással lehetnek a testsúlyra - akár csak a magas szintű stressz.

9

STIGMA

A súly szerinti megkülönböztetés és a megbélyegzés jelentős következményekkel járhat az elhízott emberre nézve.

LELKI EGÉSZSÉG

Egyes mentális zavarok tünetei és a hozzájuk kapcsolódó gyógyszerek súlygyarapodáshoz vezethetnek.



EURÓPÁBAN MINDEN HARMADIK GYERMEK SÚLYTÖBBLETTEL KÜZD!

TÁJÉKOZTATÓ AZ ELHÍZÁSRÓL

1 MI AZ ELHÍZÁS?

Az Egészségügyi Világszervezet (WHO) meghatározása szerint az elhízás „fehérzsírszövet kóros, túlzott felszaporodása, amely kockázatot jelent az egészségre”. Leggyakrabban a BMI-vel mérjük fel, de vannak más módszerek is, mint például a derék- és magasságarány.

2 AZ ELHÍZÁS EGY BETEGSÉG

Számos tényező okozza, beleértve a biológiai-, a mentális egészség-, a genetikai kockázatot, a környezetet és a túlzottan feldolgozott élelmiszerekhez való hozzáférést. Nem az akaraterő hiánya miatt van. Tudjon meg többet az elhízás gyökereiről a weboldalon: Tudj meg többet itt: worldobesityday.org

3 AZ ELHÍZÁS KOCKÁZATI TÉNYEZŐ

Az elhízással élők nagyobb kockázatnak vannak kitéve más krónikus betegségek, például a cukorbetegség, a szív- és érrendszeri betegségek és bizonyos rákos megbetegedéseknek. Az elhízás a Covid-19 szövődményeinek kockázati tényezője is.

4 „EGYÉL KEVESEBBET, MOZOGJ TÖBBET” NEM MEGOLDÁS AZ ELHÍZÁSRA

A „kevesebbet enni, többet mozogni” azt jelenti, hogy a fogyás csak a diétáról és a testmozgásról szól, figyelmen kívül hagyva az elhízás egyéb mozgatórugóit. Bár a testmozgás fontos szerepet játszik az általános egészségben, és az elhízás megelőzésében is.

5 VESZÉLYES STIGMA

Számos országban az elhízott embereket rendszeresen okolják betegségükért. A megbélyegzés megerősíti azokat a feltételezéseket, amelyek szerint az elhízás csupán az egyén felelőssége. Károsíthatja a mentális és fizikai jólétet, és megakadályozhatja, hogy az emberek a szükséges orvosi ellátást kérjék. Noha a világ különböző részein eltérőek a megbélyegzések, egy dolog világos: általános előítéletesség nem segíti az embereket az egészségesebb életmód kialakításában. Valójában ez inkább megnehezítheti. Tudjon meg többet a stigma hatásáról.

6 AZ EGYÉNEK NEM HIBÁSAK AZ ELHÍZÁSUKÉRT

Az elhízást gyakran az egyénen kívül álló erők okozzák. A biológiai és genetikai tényezők miatt közülünk egyesek nagyobb kockázatnak vannak kitéve. A fizikai és társadalmi környezetünk hatással van az egészséges életvitelre való képességünkre, és környezetünk kitesz minket az egészségtelen élelmiszer választásra ösztönöz. Tehát az elhízás, ezért összetett: biológiai, genetikai és környezeti tényezők együttes eredménye.

7 AZ ELHÍZÁS NEM CSUPÁN A TESTSÚLYRÓL SZÓL

A magasabb testsúly az elhízás egyik mutatója. Az elhízás kezelése azonban nem csupán a testsúly csökkentéséről szól, hanem egy általános egészség állapot javításáról is. Törekedjünk az elhízáshoz kapcsolódó betegségek megelőzésére és kezelésére.

8 AZ ELHÍZÁS MÁR NEM CSUPÁN A GAZDAG ORSZÁGOK BETEGSÉGE

Az elhízás jelenleg az alacsonyabb jövedelmű országok és a közepes jövedelmű országok körében növekszik a leggyorsabban. Ezekben az országokban egyidejűleg van jelen a túlsúly, az elhízás és az alultápláltság. Az elhízás a fejlett országokban a gazdagabb réteget, a fejlődő országokban a szociálisan hátrányosabb réteget érinti.

9 A GYERMEKKORI ELHÍZÁST MEG LEHET ÉS MEG KELL ELŐZNI, ÉS KEZELNI

A gyermekkori elhízás 10 év alatt majdnem megduplázódott. Mindez mélyen befolyásolja a gyermekek fizikai egészségét, a szociális jólétét és az érzelmi jólétet, valamint az önbecsülést. Ez összefüggésbe hozható rossz iskolai teljesítménnyel és egy alacsonyabb életminőséggel. Mindez gyakran átível a felnőttkorba is, ezért a megelőzés és a kezelés létfontosságú az elhízás globális növekedésének megállításához. Oktatásra van szükség, támogassuk a helyes táplálkozást a gyermekek számára!



**2x több
Ember**

Az elhízással élő emberek 2x nagyobb valószínűséggel kerülnek kórházba, ha pozitív a Covid-19 tesztjük



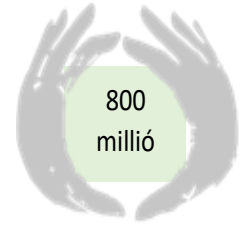
**60 %
Gyermek-
kori elhízás**

A gyermekkori elhízás várhatóan 60%-kal fog növekedni a következő évtizedben, elérve a 250 millió embert 2030-ra.



**1 \$
Billió**

Az elhízás orvosi következményei több mint 1 billió dollárba fognak kerülni 2025-re.



**800
millió**

800 millió ember él világszerte elhízással.