

**CHANGING
PERSPECTIVES**

我们来

谈谈

肥胖

通过这些卡片



如何使用

通读这份报告，选择一张卡片。

正面是一个谈话的开始。反面提供一个事实或问题作为切入点。

这个陈述、问题或事实让你有什么感觉？它改变了你的观点吗？它会引发什么样的对话？

你可以在空白卡片上填写任何你想讨论的关于肥胖的问题。

请分享一张你使用卡片的照片，并附上标签
#让我们来谈谈肥胖



让我们谈谈 ...

遗传导致的肥胖
风险。



你知道我们患肥胖症的可能性有**40%到70%**是由基因决定的吗？

让我们谈谈 ...

人们因肥胖而受到
指责。



肥胖不能怪个人。肥胖往往是由个人无法控制的因素造成的，是复杂的生物、遗传和环境因素的结果。

让我们谈谈 ...

关于肥胖和财富
的误解。



肥胖不再是富裕国家的疾病。目前，低收入和中等收入国家的人口增长最快。肥胖在贫困和弱势群体中尤其普遍。你对此有什么看法？现在还一样吗？

让我们谈谈 ...

创造健康的工作环境。



我们都需要尊重，需要行动上和情感上的支持，以及一个舒适的工作场所，让我们感到自己被包容，并最终在工作中茁壮成长。所有雇主和员工都可以在他们的工作场所实现这一目标。你会怎么做？

让我们谈谈 ...

如何改善媒体关于肥胖的言论。



目前媒体上使用的一些图像和语言造成人民对肥胖的不准确和负面的刻板印象持续存在。你认为有什么方法可以帮助媒体重新定义肥胖？

让我们谈谈 ...

如何定义肥胖。



肥胖通常用**BMI**来衡量，但**BMI**并没有考虑到许多健康因素，因此可能被视为不准确的测量。在定义肥胖时，你还想讨论哪些其他的考虑因素？

让我们谈谈 ...

肥胖者面临的耻辱。



在许多国家，由于误解和偏见，肥胖者经常受到指责。体重耻辱强化了肥胖只是个人责任的错误假设。你经历过或观察过体重耻辱感吗？

让我们谈谈 ...

儿童肥胖。



儿童肥胖会严重影响儿童
的身体健康、社交和情感
健康、学习成绩和自尊。
肥胖通常会一直延续到成
年期，因此教育、预防和
治疗对于阻止全球肥胖人
口的增长至关重要。

让我们谈谈 ...

“少吃，多运动”。



以往的建议暗示减肥只限于饮食和运动，忽略了肥胖的其他驱动因素。尽管体育锻炼是整体健康的重要组成部分，但在控制肥胖方面并不是一个重要因素。你以前听过这个观点吗？

让我们谈谈关于 ...

大胆的政策。



政策制定者必须优先考虑肥胖问题，并制定国家行动计划。你的国家处于什么阶段？有关部门下一步怎么做决策？

让我们谈谈 ...

你的肥胖体验。



每个人关于肥胖的经历都是不同的，
每个人都有很多对自己有效的方法来
减肥。你的体验是什么？

让我们谈谈 ...

心理健康。



心理健康和肥胖之间的关系很复杂。一些精神疾病及其相关药物会导致体重增加，而超重会增加患抑郁症等一些疾病的风险。

让我们谈谈 ...

医疗保健专业人员如何改善就医机会和患者体验。



肥胖患者经常面临耻辱，难以获得支持。正因为如此，以人为本的有效治疗和预防非常重要。您认为医疗保健专业人员如何改善体验？

让我们休息一下 ...



你感觉怎么样？

你们的谈话进行
得怎么样？

你的观点有没有
改变？

让我们谈谈 ...

肥胖对其他健康状况
的危险因素。



肥胖者患糖尿病、心血管疾病和某些癌症等其他慢性疾病的风险更大。

让我们谈谈 ...

如何通过集体努力解决肥胖问题。



我们需要改变对肥胖的看法，从“我”到“我们”。肥胖的根源是系统性的、全社会的问题，需要集体应对。我们如何共同努力，发起一场战胜肥胖的运动？

让我们谈谈 ...

医疗保健在解决肥胖
问题方面的重要性。



如果训练有素的专业人员提供的以人为本的医疗保健服务难以实现，大多数肥胖患者将无法独自达到其健康目标。你认为肥胖的医疗保健需要如何改变？

让我们谈谈 ...

体重。



肥胖不仅仅是体重问题。虽然体重是肥胖的一个指标，但治疗是为了改善整体健康，而不仅仅是为了减重。

让我们谈谈 ...

现有的食物是如何导致肥胖的。



超加工食品现在在世界各地都很便宜，也很容易买到，这是导致肥胖症迅速增加的原因之一。你对此有什么看法？

让我们谈谈 ...

食品营销是导致肥胖的原因之一。



食品系统和健康之间存在着复杂的关系，众所周知，食品营销与肥胖有关。

让我们谈谈 ...

生活事件如何影响体
重增加和肥胖。



从产前到成年早期，怀孕，疾病等经历会影响体重增加。

让我们谈谈 ...

每个大洲的肥胖率都在上升。



肥胖症在全球范围内呈上升趋势，预计到**2030**年将有**10**亿人患有肥胖症。正因如此，行动比以往任何时候都更加迫在眉睫。在世界肥胖日探索肥胖的分布情况。

肥胖地图将于**2023**年**3**月**4**日在这里发布。

让我们谈谈 ...

生物学在肥胖中扮演的角色。



人体有内在机制
保护自己不受饥
饿的影响，这使
得坚持减肥很
难。

让我们谈谈 ...

社会上体重耻辱感的
危险。



体重耻辱感会损害身心健康，并可能阻止人们寻求必要的治疗与护理。尽管世界各地的体重耻辱感情况各不相同，但有一点是明确的：偏见并不能帮助人们采取更健康的生活方式。

让我们谈谈关于 ...

睡眠!



你知道睡眠不足会影响激素分泌，进而导致精神压力而影响体重吗？

让我们谈谈 ...

给予年轻人力量来
采取行动解决肥
胖。



作为下一代成年人、
父母、职场人和决策
者，青年必须成为解
决方案的一部分！我
们如何让年轻人参与
到关于肥胖的讨论中
来？

让我们谈谈 ...

肥胖是一种疾病。



肥胖是一种由多种因素引起的疾病，包括生物学、心理健康、遗传风险、环境、医疗保健和超加工食品的获取。这不仅仅是体重或意志力的问题：你的国家承认肥胖是一种疾病吗？

让我们谈谈 ...

我们能做些什么来把
对话变成行动。



当我们谈论、辩论和分享我们的故事时，我们可以改变观点并改变健康结局。团结起来，我们就能发出强有力的声音，呼吁政策制定者采取实际行动。你会怎么做？

如果您正在寻找关于卡片主题的更多信息，请访问 ...

肥胖的根源

www.worldobesityday.org/assets/downloads/ZRoots_of_Obesity.pdf

肥胖的事实

www.worldobesityday.org/assets/downloads/Obesity_Factsheet_Final

关键群体
浏览我们的资源

www.worldobesity.org

改变观点

《改变的观点》图书即将面世。现在请访问

www.worldobesity.org

来获取相关信息。



