

CHANGING PERSPECTIVES



我們來



談談

肥胖

通過這些卡片



如何使用

通讀這份報告，選擇一張卡片。

正面是一個談話的開始。反面提供一個事實或問題作為切入點。

這個陳述、問題或事實讓你有什麼感覺？它改變了你的觀點嗎？它會引發什麼樣的對話？

你可以在空白卡片上填寫任何你想討論的關於肥胖的問題。

請分享一張你使用卡片的照片，並附上標籤
#讓我們來談談肥胖



讓我們談談 ...

遺傳導致的肥胖
風險。



你知道我們患肥胖症的可能性有**40%到70%**是由基因決定的嗎？

讓我們談談 ...

人們因肥胖而受到
指責。



肥胖不能怪個人。肥胖往往是由個人無法控制的因素造成的，是複雜的生物、遺傳和環境因素的結果。

讓我們談談 ...

關於肥胖和財富
的誤解。



肥胖不再是富裕國家的疾病。目前，低收入和中等收入國家的人口增長最快。肥胖在貧困和弱勢群體中尤其普遍。你對此有什麼看法？現在還一樣嗎？

讓我們談談 ...

創造健康的工作環境。



我們都需要尊重，需要行動上和情感上的支持，以及一個舒適的工作場所，讓我們感到自己被包容，並最終在工作中茁壯成長。所有雇主和員工都可以在他們的工作場所實現這一目標。你會怎麼做？

讓我們談談 ...

如何改善媒體關於肥胖的言論。



目前媒體上使用的一些圖像和語言造成人民對肥胖的不準確和負面的刻板印象持續存在。你認為有什麼方法可以幫助媒體重新定義肥胖？

讓我們談談 ...

如何定義肥胖。



肥胖通常用**BMI**來衡量，但**BMI**並沒有考慮到許多健康因素，因此可能被視為不準確的測量。在定義肥胖時，你還想討論哪些其他的考慮因素？

讓我們談談 ...

肥胖者面臨的恥辱。



在許多國家，由於誤解和偏見，肥胖者經常受到指責。體重恥辱強化了肥胖只是個人責任的錯誤假設。你經歷過或觀察過體重恥辱感嗎？

讓我們談談 ...

兒童肥胖。



兒童肥胖會嚴重影響兒童的身體健康、社交和情感健康、學習成績和自尊。肥胖通常會一直延續到成年期，因此教育、預防和治療對於阻止全球肥胖人口的增長至關重要。

讓我們談談 ...

「少吃，多運動」。



以往的建議暗示減肥只限於飲食和運動，忽略了肥胖的其他驅動因素。儘管體育鍛鍊是整體健康的重要組成部分，但在控制肥胖方面並不是一個重要因素。你以前聽過這個觀點嗎？

讓我們談談關於 ...

大膽的政策。



政策制定者必須優先
考慮肥胖問題，並制
定國家行動計劃。你
的國家處於什麼階
段？有關部門下一步
怎麼做決策？

讓我們談談 ...

你的肥胖體驗。



每個人關於肥胖的
經歷都是不同的，
每個人都有很多對
自己有效的方法來
減肥。你的體驗是
什麼？

讓我們談談 ...

心理健康。



心理健康和肥胖之間的關係很複雜。一些精神疾病及其相關藥物會導致體重增加，而超重會增加患抑鬱症等一些疾病的風險。

讓我們談談 ...

醫療保健專業人員如何改善就醫機會和患者體驗。



肥胖患者經常面臨恥辱，難以獲得支持。正因為如此，以人為本的有效治療和預防非常重要。您認為醫療保健專業人員如何改善體驗？

讓我們休息一下...



你感覺怎麼樣？

你們的談話進行
得怎麼樣？

你的觀點有沒有
改變？

讓我們談談 ...

I肥胖對其他健康狀況
的危險因素。



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風險更大。

讓我們談談 ...

如何通過集體努力解決肥胖問題。



我們需要改變對肥胖的看法，從「我」到「我們」。肥胖的根源是系統性的、全社會的問題，需要集體應對。我們如何共同努力，發起一場戰勝肥胖的運動？

讓我們談談 ...

醫療保健在解決肥胖
問題方面的重要性。



如果訓練有素的專業人員提供的以人為本的醫療保健服務難以實現，大多數肥胖患者將無法獨自達到其健康目標。你認為肥胖的醫療保健需要如何改變？

讓我們談談 ...

體重。



肥胖不僅僅是體重問題。雖然體重是肥胖的一個指標，但治療是為了改善整體健康，而不僅僅是為了減重。

讓我們談談 ...

現有的食物是如何導致肥胖的。



超加工食品現在在世界各地都很便宜，也很容易買到，這是導致肥胖症迅速增加的原因之一。你對此有什麼看法？

讓我們談談 ...

食品營銷是導致肥胖的原因之一。



食品系統和健康之間
存在著複雜的關係，
眾所周知，食品營銷
與肥胖有關。

讓我們談談 ...

生活事件如何影響體重增加和肥胖。



從產前到成年早期，懷孕，疾病等經歷會影響體重增加。

讓我們談談 ...

每個大洲的肥胖率都在上升。



肥胖症在全球範圍內呈上升趨勢，預計到**2030**年將有**10**億人患有肥胖症。正因如此，行動比以往任何時候都更加迫在眉睫。在世界肥胖日探索肥胖的分布情況。

肥胖地圖將於**2023**年**3**月**4**日在這裡發佈

讓我們談談 ...

生物學在肥胖中扮演的角色。



人體有內在機制
保護自己不受飢
餓的影響，這使
得堅持減肥很
難。

讓我們談談 ...

社會上體重恥辱感的
危險。



體重恥辱感會損害身心健康，並可能阻止人們尋求必要的治療與護理。儘管世界各地的體重恥辱感情況各不相同，但有一點是明確的：偏見並不能幫助人們採取更健康的生活方式。

讓我們談談關於 ...

睡眠!



你知道睡眠不足會
影響激素分泌，進
而導致精神壓力而
影響體重嗎？

讓我們談談 ...

給予年輕人力量來
採取行動解決肥
胖。



作為下一代成年人、
父母、職場人和決策
者，青年必須成為解
決方案的一部分!我
們如何讓年輕人參與
到關於肥胖的討論中
來？

讓我們談談 ...

肥胖是一種疾病。



肥胖是一種由多種因素引起的疾病，包括生物學、心理健康、遺傳風險、環境、醫療保健和超加工食品的獲取。這不僅僅是體重或意志力的問題：你的國家承認肥胖是一種疾病嗎？

讓我們談談 ...

我們能做些什麼來把
對話變成行動。



當我們談論、辯論和分享我們的故事時，我們可以改變觀點並改變健康結局。團結起來，我們就能發出強有力的聲音，呼籲政策制定者採取實際行動。你會怎麼做？

如果您正在尋找關於卡片主題的更多信息，請訪問

肥胖的根源

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

肥胖的事實

www.worldobesityday.org/assets/downloads/Obesity_Factsheet_Final

關鍵群體

瀏覽我們的資源

www.worldobesity.org

改變觀點

《改變的觀點》圖書即將面世。現在請訪問

www.worldobesity.org

來獲取相關信息。



