

As raízes da obesidade são profundas

Juntos podemos criar um futuro mais saudável.

Para ter um impacto real na obesidade, precisamos trabalhar juntos para abordar as diversas e profundas causas da obesidade em toda a sociedade. Simplificar a doença a somente uma causa pode tornar o seu tratamento ainda mais difícil. Por isso, temos que aumentar a sensibilização e melhorar o acesso à informação apropriada.

Vamos trabalhar juntos para combater as causas da obesidade.



1 BIOLOGIA

O corpo humano tem mecanismos incorporados para se proteger da fome - isto pode tornar a manutenção da perda de peso difícil.

2 ALIMENTAÇÃO

Os alimentos ultra-processados, agora disponíveis em todo o mundo, estão contribuindo para o rápido aumento da obesidade.

3 RISCO GENÉTICO

Os nossos genes representam entre 40-70% da probabilidade de desenvolver obesidade.

4 ACESSO AOS CUIDADOS DE SAÚDE

Sem acesso a profissionais de saúde treinados, a maioria das pessoas que vivem com obesidade não alcançará e manterá uma meta de peso saudável a longo prazo.

5 EVENTOS DA VIDA

Vida pré-natal, início da idade adulta, gravidez, doenças e medicamentos podem influenciar o ganho de peso.

6 MARKETING

Existe uma relação complexa entre os sistemas alimentares e a saúde, sendo que a comercialização de alimentos tem uma ligação estabelecida com a obesidade.

7 SAÚDE MENTAL

Os sintomas de alguns distúrbios de saúde mental, e os medicamentos associados, podem contribuir ao aumento de peso.

8 SONO

A falta de sono perturba os hormônios que podem afetar o seu peso - tal como os elevados níveis de estresse.

9 ESTIGMA

A discriminação e o estigma do peso podem ter consequências significativas para alguém com obesidade.

