

# Radimo zajedno kako bismo suzbili korijenske uzroke debljine



## 1. BIOLOGIJA

Ljudsko tijelo ima ugrađene mehanizme za zaštitu od gladi – zbog toga može biti teško kontinuirano gubiti tjelesnu masu.

## 2. HRANA

Visoko prerađena hrana, koja je sada raširena diljem svijeta, pridonosi brzom rastu učestalosti debljine.

## 3. GENETSKI RIZIK

Naši geni odgovorni su za negdje između 40% i 70% vjerojatnosti za razvoj debljine.

## 4. PRISTUP ZDRAVSTVENOJ SKRBI

Bez pristupa educiranim stručnjacima iz sustava zdravstvene skrbi većina ljudi koja pati od debljine neće ostvariti i dugoročno zadržati ciljanu zdravu tjelesnu masu.

## 5. ŽIVOTNI DOGAĐAJI

Prenatalno razdoblje, rana odrasla dob, trudnoća, bolesti i lijekovi svi mogu imati utjecaja na dobitak tjelesne mase.

## 6. OGLAŠAVANJE

Postoji kompleksna povezanost između prehrambenih sustava i zdravlja, s poznatom vezom između oglašavanja namirnica i debljine.

## 7. MENTALNO ZDRAVLJE

Simptomi nekih poremećaja mentalnog zdravlja i lijekovi korišteni za njihovo liječenje mogu dovesti do dobitka tjelesne mase.

## 8. SPAVANJE

Nedostatak sna remeti hormone koji mogu imati utjecaja na tjelesnu masu – baš kao i visoke razine stresa.

## 9. STIGMA

Diskriminacija i stigma na osnovu tjelesne mase mogu imati značajne posljedice na nekoga s debljinom.

Kako bi naši naponi protiv debljine bili učinkoviti moramo raditi zajedno na svim korijenskim uzrocima debljine u društvu. Pojednostavljuvanjem ove bolesti na samo jedan uzrok možemo samo otežati njeno liječenje. Zato moramo podizati svjesnost o uzrocima debljine i olakšati pristup relevantnim informacijama.