



Breaking WEIGHT BIAS

Προώθηση της Υγείας
χωρίς βλαπτικότητα
μέσω ηλεκτρονικών
εκπαιδευτικών
εργαλείων

Κωδικός έργου:

2020-1-UK01-KA204-07910

6

1. Προκατάληψη Βάρους

1.1. Ορισμοί της προκατάληψης βάρους, του στίγματος, των διακρίσεων και της εσωτερικευμένης προκατάληψης βάρους





Πίνακας Περιεχομένων

<u>Μαθησιακοί Στόχοι</u>	3
<u>1.1. Ορισμοί της προκατάληψης βάρους, του στίγματος, των διακρίσεων και της εσωτερικευμένης προκατάληψης βάρους</u>	3
<u>Βιβλιογραφικές πηγές</u>	6



Μαθησιακοί στόχοι

Διαβάζοντας το κεφάλαιο 1, οι επαγγελματίες υγείας θα:

- κατανοήσουν τη σημασία της προκατάληψης βάρους, του στίγματος βάρους, των διακρίσεων λόγω βάρους και της εσωτερικευμένης προκατάληψης βάρους,
- αναγνωρίσουν τις κύριες πηγές της προκατάληψης βάρους και θα συνειδητοποιήσουν την ανησυχητική της αύξηση,
- εξοικειωθούν με τις πιο διαδεδομένες εσφαλμένες αντιλήψεις σχετικά με το βάρος και τους ανθρώπους με παχυσαρκία,
- συνειδητοποιήσουν τις αρνητικές επιπτώσεις της προκατάληψης βάρους στη σωματική, ψυχική και δημόσια υγεία.



1.1. Ορισμοί της προκατάληψης βάρους, του στίγματος, των διακρίσεων και της εσωτερικευμένης προκατάληψης βάρους

Παρά τον εκσυγχρονισμό και τις πολυάριθμες εξελίξεις χάρη στους κοινωνικούς αγώνες, αρκετά κοινωνικά ζητήματα παραμένουν επίκαιρα μέχρι και σήμερα αποκαλύπτοντας κοινωνικές ανισότητες. Οι λανθασμένες αντιλήψεις, η άγνοια και οι κακοπροαίρετες στάσεις απέναντι στη διαφορετικότητα είναι όλα σημάδια προβληματικών κοινωνικών δομών που εντέλει στερούν από πολλούς ανθρώπους το δικαίωμα στην ισότητα και την ανεκτικότητα. Αυτό συμβαίνει σε ανθρώπους που κρίνονται και υφίστανται διακρίσεις εναντίον τους λόγω του βάρους τους.

Η **προκατάληψη βάρους** αναφέρεται σε αρνητικές προκαταλήψεις, εικασίες και συσχετισμούς που συνδέονται με το ζήτημα του βάρους ενός ατόμου.

«Τα παραδείγματα ρητής προκατάληψης βάρους περιλαμβάνουν εικασίες ότι οι άνθρωποι που ζουν με παχυσαρκία είναι τεμπέληδες, δεν έχουν κίνητρο, τους λείπει η αυτοπειθαρχία ή η θέληση και δεν συμμορφώνονται με την ιατρική θεραπεία» (Kirk et al., 2020, σ. 3).

Τέτοιες πάγιες αντιλήψεις μπορούν να καθορίσουν τη στάση των ανθρώπων, είτε αυτοί το αντιλαμβάνονται (ρητή προκατάληψη βάρους) είτε όχι (άρρητη προκατάληψη βάρους). Οι εσφαλμένες αντιλήψεις σχετικά με το βάρος διαμορφώνουν και συντηρούν «στερεότυπα ή/και προκαταλήψεις προς τους ανθρώπους με υπερβαρότητα και παχυσαρκία» (WHO, n.d.). Ως αποτέλεσμα, οι άνθρωποι με υπερβαρότητα ή/και παχυσαρκία στιγματίζονται στην κοινωνία και υφίστανται τις συνέπειες του στίγματος, οι οποίες προκαλούν διακρίσεις εναντίον τους.

Το **στίγμα** είναι η κοινωνική ετικέτα που αποδίδεται σε άτομα ή ομάδες ανθρώπων όταν υπάρχει προκατάληψη και άγνοια. Οι κοινωνικές ετικέτες είναι πολύ ισχυρές, καθώς υπαγορεύουν συμπεριφορές που προάγουν τον αποκλεισμό, την περιθωριοποίηση και την ανισότητα σε κάθε πτυχή της κοινωνικής ζωής. Για παράδειγμα, το **στίγμα της παχυσαρκίας** δεν είναι μόνο θέμα γνώμης, αλλά οδηγεί σε επιβλαβείς ενέργειες και διακρίσεις που στερούν από τους ανθρώπους με παχυσαρκία βασικά δικαιώματα, παραβιάζοντας έτσι τις δημοκρατικές πρακτικές: σε πολλές περιπτώσεις, οι άνθρωποι με παχυσαρκία στερούνται του δικαιώματος στην ίση υγειονομική περίθαλψη, του δικαιώματος στην ίση μεταχείριση στο χώρο εργασίας ή στην εκπαίδευση κλπ.

Όπως δείχνει η έρευνα, η μεροληψία βάρους, το στίγμα και οι επακόλουθες διακρίσεις αυξάνονται ολοένα και περισσότερο στις δυτικές κοινωνίες. Ο όρος **διάκριση** αφορά την πράξη με την οποία γίνεται αδικαιολόγητος διαχωρισμός ατόμων με βάση τις ομάδες, τις τάξεις ή άλλες κατηγορίες στις οποίες ανήκουν ή θεωρούνται ότι ανήκουν (Amnesty International, n.d.). Όπως κάθε είδους διακρίσεις, έτσι και οι διακρίσεις λόγω βάρους εμπεριέχουν την άδικη αντιμετώπιση και την παροχή λιγότερων ευκαιριών ή προνομίων (Giddens et al., 2009). Σε αντίθεση με άλλους τύπους διακρίσεων, όπως οι διακρίσεις λόγω φύλου ή φυλής, δεν έχουν θεσπιστεί νομικές κυρώσεις για την πρόληψη των διακρίσεων λόγω βάρους. Ως αποτέλεσμα, η κοινωνία δεν διαθέτει επαρκή προγράμματα πρόληψης της προκατάληψης και άλλους νομικούς ή πρακτικούς τρόπους αντιμετώπισης που θα περιόριζαν κάπως την έκταση της δυσανάλογα μειονεκτικής θέσης στην οποία βρίσκονται κάποιες



ομάδες ανθρώπων (Andreyeva et al., 2008). Ακολούθως, οι διακρίσεις λόγω βάρους είναι δύσκολο να μετρηθούν ως προς τη συχνότητα σε σύγκριση με άλλους τύπους διακρίσεων, και τα άτομα που υφίστανται διακρίσεις παραμένουν ευάλωτα και εκτεθειμένα σε αδικίες.

Αυτό το φαινόμενο επηρεάζει όλους τους τομείς της ζωής – συγκεκριμένα την απασχόληση, την εκπαίδευση, την υγειονομική περίθαλψη και τις διαπροσωπικές σχέσεις, παρεμβαίνοντας έτσι σοβαρά στη σωματική, ψυχολογική και ψυχοκοινωνική ευημερία των ανθρώπων (Kirk et al., 2020, σ. 3). **Είναι γνωστό ότι το στίγμα βάρους προκαλεί διάφορα ζητήματα σωματικής και ψυχικής υγείας και η έρευνα δείχνει ότι αποτελεί βίωμα πολλών ανθρώπων ανεξαρτήτως σωματικού μεγέθους στις δυτικές κοινωνίες** (Prunty et al., 2020). Αυτό οφείλεται κυρίως σε πολιτισμικά πρότυπα, νόρμες και προσδοκίες που συνδέουν το βάρος με συγκεκριμένες κατηγοριοποιήσεις για το τι είναι αποδεκτό, όμορφο, προτιμητέο, μοντέρνο κλπ.

Όταν η κοινωνία ενεργεί βάσει τέτοιων διακρίσεων επιφέρει επιζήμιες συνέπειες στους ανθρώπους. Πιο συγκεκριμένα, προωθούνται στερεοτυπικές ερμηνείες και πεποιθήσεις γύρω από το βάρος, οι οποίες ενισχύουν τις κοινωνικές πιέσεις που δέχονται οι άνθρωποι, οι οποίοι δεν ανταποκρίνονται στα ιδανικά κοινωνικά πρότυπα (Sobal & Maurer, 2017).

Οι όροι «αντιλαμβανόμενη προκατάληψη» και «αντιλαμβανόμενες διακρίσεις» αναφέρονται στον τρόπο με τον οποίο οι ίδιοι οι άνθρωποι αντιλαμβάνονται και βιώνουν συμπεριφορές οι οποίες προκαλούν διακρίσεις (Andreyeva et al., 2008). Στην πραγματικότητα, οι διακρίσεις αυτές δεν έχουν καμία σχέση με την υγεία. Αντίθετα, προκύπτουν από κοινωνικά κατασκευασμένες ετικέτες και ερμηνείες οι οποίες στιγματίζουν, συντηρώντας τον κοινωνικό διχασμό και εμποδίζουν την καλλιέργεια οποιασδήποτε αντίστοιχης κοινωνικής υποστήριξης. Αυτό συμβαίνει μέσα από το πρίσμα ενός «κοινωνικού ιδεώδους εξωτερικής εμφάνισης» που βαραίνει πολύ τη ζωή και τη νοοτροπία των ανθρώπων (Gash, 2021). Το πρόβλημα εντείνεται από τη διάδοση σχετικών δημοφιλών αφηγήσεων που αναπαράγουν ψευδείς ή μη ρεαλιστικές ιδέες για την εξωτερική εμφάνιση (WHO, n.d.).

Η έρευνα δείχνει ότι, ειδικά στις περιπτώσεις όπου οι άνθρωποι κατηγορούνται για την απόκλισή τους από την κοινωνικά αποδεκτή νόρμα, η προκατάληψη βάρους και οι αντιληπτές διακρίσεις είναι παρούσες σε υψηλότερα επίπεδα (Andreyeva et al., 2008).

Οι κοινωνικές και πολιτισμικές πιέσεις είναι επίσης υπεύθυνες για την εσωτερικευμένη προκατάληψη βάρους. Ο όρος «εσωτερικευμένη προκατάληψη βάρους» αναφέρεται στις αρνητικές πεποιθήσεις που καλλιεργεί ένα άτομο για τον πρότεροντα Εαυτό του βάσει του βάρους ή του μεγέθους του (WHO, n.d.). **Αυτές οι αρνητικές πεποιθήσεις** συνδέονται με κοινωνιοδημογραφικούς παράγοντες, αλλά **ενισχύονται κυρίως από την ιδέα της δυνατότητας ελέγχου του σωματικού βάρους** (Prunty et al., 2020). **Η ιδέα της ευθύνης και η αίσθηση της ντροπής για την απόκλιση από τη νόρμα δαιωνίζουν τις στάσεις αυτοκατηγορίας για ό,τι εκλαμβάνεται ως ανεπάρκεια** (Formica, 2013).



Βιβλιογραφικές πηγές

- Alberga A.S., Edache I.Y., Forhan M., Russell-Mayhew S. (2019). Weight bias and health care utilization: a scoping review. *Primary Health Care Research & Development* 20(e116): 1–14. <https://doi.org/10.1017/S1463423619000227>
- Almeida L., Savoy S., Boxer P. (2011). The role of weight stigmatization in cumulative risk for binge eating. In: Puhl R.M., Phelan S.M., Nadglowski J., Kyle T.K, (2016). Overcoming Weight Bias in the Management of Patients With Diabetes and Obesity. *Clinical Diabetes Journal* 34 (1)44-50 <https://doi.org/10.2337/diaclin.34.1.44>
- Altman A. (2020, April 20). Discrimination. Stanford Encyclopedia of Philosophy. Retrieved November 18, 2021, from <https://plato.stanford.edu/entries/discrimination/#ConDis>.
- Amnesty International (n.d.) «What drives discrimination and how do we stop it?». www.amnesty.org. In wikipedia accessed: 09/06/2022 https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B9%CE%AC%CE%BA%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%B7#cite_note-4
- Amy N.K., Aalborg A., Lyons P., Keranen L. (2006). Barriers to routine gynecological cancer screening for White and African-American women with obesity. *Int J Obesity & Related Metabolic Disorders*. 30: 147-155.
- Andreyeva T., Puhl R. M., Brownell K. D. (2008). Changes in perceived weight discrimination among Americans, 1995-1996 through 2004-2006. *Obesity*, 16(5), 1129–1134. <https://doi.org/10.1038/oby.2008.35>
- Annis N.M., Cash T.F., Hrabosky J.I. (2004). Body image and psychosocial differences among stable average weight, currently overweight, and formerly overweight women: the role of stigmatizing experiences. *Body Image* 1: 155–167.
- Bagley C.R., Conklin D.N., Isherwood R.T., Pechulis D.R., Watson L.A. (1989). Attitudes of nurses toward obesity and obese patients. *Percept Mot Skills*. 68:954.
- Carr D., Friedman M.A. (2005). Is obesity stigmatizing? Body weight, perceived discrimination, and psychological well-being in the United States. *J Health Soc Behav* 46(3):244–259
- Chaput J.P., Zachary M. Ferraro, Denis Prud'homme, Arya M. Sharma. (2015). Widespread misconceptions about obesity. *Can Fam Physician*. 60(11): 973-975
- Colley R.C., Garriguet D., Janssen I., Craig C.L., Clarke J., Tremblay M.S. (2011). Physical activity of Canadian children and youth: accelerometer results from the 2007 to 2009 Canadian Health Measures Survey. *Health Rep*. 22(1): 7-23
- Cori G.C., Petty M.L.B., Alvarenga M.S. (2015). Attitudes of dietitians in relation to obese individuals –an exploratory study. *Cien Saude Colet* 20: 565–576.
- Crister G. (2004) Fat Land: How Americans Became the Fattest People in the World In: Puhl R.M., Heuer C.A (2010). Obesity Stigma: Important Considerations for Public Health. *American Journal of Public Health* 100(6):1019-1028
- Davis-Coelho K., Waltz J., Davis-Coelho B. (2000). Awareness and prevention of bias against fat clients in psychotherapy. *Professional Psychology: Research and Practice*, 31(6), 682–684. <https://doi.org/10.1037/0735-7028.31.6.682>
- Desmond S.M., Krol R.A., Snyder F.F., O'Connell J.K. (1987). Family practice physicians' beliefs, attitudes, and practices regarding obesity. In: Foster G.D, Wadden T.A, Makris A.P., Davidson D., Sanderson R.S., Allison D.B., Kessler A. (2003). Primary Care Physicians' Attitudes about Obesity and Its Treatment. *Obesity Research* 11(10)-1168-1177
- Durso LE, Latner JD, Hayashi K. (2012). Perceived discrimination is associated with binge eating in a community sample of non-overweight, overweight, and obese adults. In: Puhl R.M., Phelan S.M., Nadglowski J., Kyle T.K, (2016). Overcoming Weight Bias in the Management of Patients With Diabetes and Obesity. *Clinical Diabetes Journal* 34 (1)44-50 <https://doi.org/10.2337/diaclin.34.1.44>



- Formica, M. J. (2013). Self-blame: The ultimate emotional abuse. *Psychology Today*. Retrieved November 20, 2021, from <https://www.psychologytoday.com/us/blog/enlightened-living/201304/self-blame-the-ultimate-emotional-abuse>.
- Friedman K.E., Ashmore J.A., Applegate K.L. (2008). Recent experiences of weight-based stigmatization in a weight loss surgery population: psychological and behavioral correlates. *Obesity* 16(Suppl. 2):S69–S74
- Friedman K.E., Reichmann S.K., Costanzo P.R., Zelli A., Ashmore A., Musante G.J. (2005). Weight stigmatization and ideological beliefs: relation to psychological functioning in obese adults. *Obes Res* 13: 907–916.
- Gash D. (2021). The weight of expectations. *The Lancet Psychiatry*, 8(5), 366–368. [https://doi.org/10.1016/s2215-0366\(21\)00098-5](https://doi.org/10.1016/s2215-0366(21)00098-5)
- Gee G.C., Ro A., Gavin A., Takeuchi D.T. (2008). Disentangling the effects of racial and weight discrimination on body mass index and obesity among Asian Americans. *Am J Public Health*. 98(3):493–500.
- Giddens A. et al. (2009). Introduction to sociology. 7th ed. New York: W. W. Norton & Company Inc, p. 334. In wikipedia accessed: 09-06-2022 https://el.wikipedia.org/wiki/%CE%94%CE%B9%CE%AC%CE%BA%CF%81%CE%B9%CF%83%CE%B7#cite_note-4
- Greenberg B.S., Eastin M., Hofschire L., Lachlan K., Brownell K.D (2003). Portrayals of Overweight and Obese Individuals on Commercial Television. *American Journal of Public Health* 93, 1342_1348, <https://doi.org/10.2105/AJPH.93.8.1342>
- Harvey E.L., Hill A.J. (2001). Health professionals views of overweight people and smokers. In: Foster G.D, Wadden T.A, Makris A.P., Davidson D., Sanderson R.S., Allison D.B., Kessler A. (2003). Primary Care Physicians' Attitudes about Obesity and Its Treatment. *Obesity Research* 11(10)-1168-1177
- Hebl MR, Xu J. (2001). Weighing the care: physician reactions to the size of a patient. In: Foster G.D, Wadden T.A, Makris A.P., Davidson D., Sanderson R.S., Allison D.B., Kessler A. (2003). Primary Care Physicians' Attitudes about Obesity and Its Treatment. *Obesity Research* 11(10)-1168-1177
- Himmelstein M.S., Incollingo Belsky A.C., Tomiyama A.J. (2015). The weight of stigma: Cortisol reactivity to manipulated weight stigma. *Obesity*. 23(2):368-374. <https://doi.org/10.1002/oby.20959>
- Hunger J.M., Tomiyama A.J. (2014). Weight labeling and obesity: a longitudinal study of girls aged 10 to 19 years. *JAMA Pediatrics*. 168(6):579–580. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2014.122>.
- Jackson SE, Beeken RJ, Wardle J. (2014). Perceived weight discrimination and changes in weight, waist circumference, and weight status. *Obesity* 22:2485–2488
- Jackson TD, Grilo CM, Masheb RM. (2000). Teasing history, onset of obesity, current eating disorder psychopathology, body dissatisfaction, and psychological functioning in binge eating disorder. *Obes Res* 8: 451–458.
- Kirk S.F., Ramos Salas X., Russell-Mayhew S., Alberga, A.S. (2020). Reducing Weight Bias in Obesity Management, Practice and Policy. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines. Retrieved November 18, 2021, from <https://obesitycanada.ca/wp-content/uploads/2021/05/1-Reducing-Weight-Bias-v6-with-links-1-1.pdf>.
- Maclean P.S., Bergouignan A., Cornier M.A., Jackman M.R. (2011). Biology's response to dieting: the impetus for weight regain. *Am J Physiol Regul Integr Comp Physiol*. 301(3):R581–600. Epub 2011 Jun 15.
- Maddox G.L., Liederman V. (1969). Overweight as a social disability with medical implications. In: Foster G.D, Wadden T.A, Makris A.P., Davidson D., Sanderson R.S., Allison D.B., Kessler A. (2003). Primary Care Physicians' Attitudes about Obesity and Its Treatment. *Obesity Research* 11(10)-1168-1177



- Maroney D, Golub S. (1992). Nurses' attitudes toward obese persons and certain ethnic groups. *Percept Mot Skills* 75:387–91. 46.
- Muennig, P. (2008). The body politic: the relationship between stigma and obesity-associated disease. *BMC public health*, 8, 128. <https://doi.org/10.1186/1471-2458-8-128>
- Obesity Action Coalition (n.d.), Understanding Obesity Stigma [Brochure]. <https://www.obesityaction.org/get-educated/public-resources/brochures-guides/understanding-obesity-stigma-brochure/> Accessed: 10.02.2022
- Poustchi Y., Saks N.S., Piasecki A.K., Hahn K.A., Ferrante J.M. (2013). Brief intervention effective in reducing weight bias in medical students. *Family medicine*, 45(5):345-8.
- Prunty A., Clark M.K., Hahn A., Edmonds S., O'Shea A. (2020). Enacted weight stigma and weight self-stigma prevalence among 3821 adults. *Obesity Research & Clinical Practice*, 14(5), 421–427. <https://doi.org/10.1016/j.orcp.2020.09.003>
- Puhl R.M., Andreyeva T., Brownell K.D. (2008). Perceptions of weight discrimination: prevalence and comparison to race and gender discrimination in America. *Int J Obes (Lond)* 32: 992–1000.
- Puhl R.M., Brownell K.D. (2001). Bias, discrimination, and obesity. *Obes Res* 2001; 9: 788–905.
- Puhl R.M., Heuer C.A (2010). Obesity Stigma: Important Considerations for Public Health. *American Journal of Public Health* 100(6):1019-1028
- Puhl R.M., Phelan S.M., Nadglowski J., Kyle T.K, (2016). Overcoming Weight Bias in the Management of Patients With Diabetes and Obesity. *Clinical Diabetes Journal* 34 (1)44-50 <https://doi.org/10.2337/diaclin.34.1.44>
- Puhl R.M., Suh Y. (2015). Health consequences of weight stigma: implications for obesity prevention and treatment. In: Puhl R.M., Phelan S.M., Nadglowski J., Kyle T.K, (2016). Overcoming Weight Bias in the Management of Patients With Diabetes and Obesity. *Clinical Diabetes Journal* 34 (1)44-50 <https://doi.org/10.2337/diaclin.34.1.44>
- Robertson A., Lobstein T., Knai C. (2007). Obesity and socio-economic groups in Europe: evidence review and implications for action. Brussels: European Commission; Accessed February 28 2021 https://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/ev20081028_rep_en.pdf
- Schvey N, Puhl RM, Brownell KD. (2011). The impact of weight stigma on caloric consumption. In: Puhl R.M., Phelan S.M., Nadglowski J., Kyle T.K, (2016). Overcoming Weight Bias in the Management of Patients With Diabetes and Obesity. *Clinical Diabetes Journal* 34 (1)44-50 <https://doi.org/10.2337/diaclin.34.1.44>
- Schvey NA, Puhl RM, Brownell KD. (2014). The stress of stigma: exploring the effect of weight stigma on cortisol reactivity. In: Sutin AR, Stephan Y, Terracciano A. (2015). Weight discrimination and risk of mortality. *Psychol Sci*. 26(11):1803-1811. <https://doi.org/10.1177/0956797615601103>
- Schwartz M.B., O'Neal Chambliss H., Brownell K.D., Blair S.N., Billington C. (2003). Weight bias among health professionals specializing in obesity. *Obes Res*. 11:1033–1039.
- Spahlholz J., Baer N., König H.H., Riedel-Heller S.G., Luck-Sikorski C. (2016). Obesity and discrimination - a systematic review and meta-analysis of observational studies. In: Kirk S.F., Ramos Salas X., Russell-Mayhew S., Alberga, A.S. (2020). Reducing Weight Bias in Obesity Management, Practice and Policy. Canadian Adult Obesity Clinical Practice Guidelines. Retrieved November 18, 2021, from <https://obesitycanada.ca/wp-content/uploads/2021/05/1-Reducing-Weight-Bias-v6-with>
- Sobal, J., & Maurer, D. (2017, October 25). Interpreting weight: The social management of Fatness and thinness |. Taylor & Francis. Retrieved November 20, 2021, from <https://doi.org/10.4324/9780203788264>.
- Sutin A.R., Stephan Y., Luchetti M., Terracciano A. (2014). Perceived weight discrimination and C-reactive protein. *Obesity* 22:1959–1961
- Sutin, A.R. Stephan, Y. Terracciano, A. (2015). Weight discrimination and risk of mortality. *Psychological science*, 26(11):1803-1811. <https://doi.org/10.1177/0956797615601103>



- Sutin A.R., Terracciano A. (2013). Perceived weight discrimination and obesity. *PLoS One*. 8:e70048. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0070048>.
- Teachman B.A., Gapinski K.D., Brownell K.D., Rawlins M., Jeyaram S. (2003). Demonstrations of implicit anti-fat bias: the impact of providing causal information and evoking empathy. *Health Psychol* 22: 68–78.
- Tomiyama A.J. (2014). Weight stigma is stressful. A review of evidence for the Cyclic Obesity/Weight-Based Stigma model. *Appetite*, 82, 8-15, <https://doi.org/10.1016/j.appet.2014.06.108>.
- Tomiyama A.J., Epel E.S., McClatchey T.M., Poelke G., Kemeny M.E., McCoy S.K., Daubenmier J. (2014). Associations of weight stigma with cortisol and oxidative stress independent of adiposity. *Heal Psychol*. 33(8):862–867. <https://doi.org/10.1037/hea0000107>
- Tsenkova V.K., Carr D., Schoeller D.A., Ryff C.D. (2011). Perceived weight discrimination amplifies the link between central adiposity and nondiabetic glycemic control (HbA1c). *Ann Behav Med* 41:243–251
- U.S. Department of Health & Human Services. (n.d.). *What Is Mental Health?* Retrieved February 15, 2022, from <https://www.mentalhealth.gov/basics/what-is-mental-health>
- Wadden T.A., Sarwer D.B., Fabricatore A.N., Jones L., Stack R., Williams N.S. (2007). Psychosocial and behavioral status of patients undergoing bariatric surgery: what to expect before and after surgery. *Med Clin North Am* 91: 451–469. <https://doi.org/10.1016/j.mcna.2007.01.003>.
- WHO (n.d.) *Weight bias and obesity stigma: considerations for the WHO European Region* Accessed November 15, 2021 https://www.euro.who.int/_data/assets/pdf_file/0017/351026/WeightBias.pdf