



Co-funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Breaking WEIGHT BIAS

Promowanie zdrowia bez szkody za pomocą cyfrowych narzędzi
szkoleniowych

Numer projektu:

2020-1-UK01-KA204-079106

6.4. Podejście do zdrowia publicznego uwzględniające wagę





Spis treści

TREŚCI SZKOLENIOWE.....	33
.....	3
6.4. Podejście do zdrowia publicznego uwzględniające wagę	33
.....	3
ZASOBY ZEWNĘTRZNE	44
.....	4



TREŚCI SZKOLENIOWE

6.4. Podejście do zdrowia publicznego uwzględniające wagę

Zgodnie z definicją Achesona (Zdrowie publiczne w Anglii, 1988), zdrowie publiczne jest *"sztuką i nauką zapobiegania chorobom, przedłużania życia i promowania zdrowia poprzez zorganizowane wysiłki społeczeństwa"*. Obecne modele, które kierują działaniami w zakresie zdrowia publicznego, wykorzystują działania mające na celu zmniejszenie czynników ryzyka zdrowotnego, w tym podatki i prawodawstwo, programy interwencji społecznej lub tłumaczenie informacji o ryzyku i korzyściach wynikających z przyjęcia określonego zachowania zdrowotnego na wiadomości promocyjne w interesie ogólnym. Działania te mają jednak swoje ograniczenia; koncentrują się na czynnikach, które są postrzegane jako zależne od jednostki, a mniej od warunków społeczno-kulturowych lub ekonomicznych, które mają bardziej znaczący wpływ na doświadczenia, wybory, a nawet możliwości jednostki (Mansfield & Rich, 2013; Syme, 2007).

Populacje o złych wynikach zdrowotnych mają tendencję do bycia pod najbardziej społeczno-ekonomicznymi ograniczeniami i mają niewielką osobistą kontrolę nad swoim życiem. Programy zdrowia publicznego mogłyby wspierać ludność w bardziej równym stopniu, stosując następujące środki:

1. podejście uwzględniające wagę (Tylka i in., 2014),
2. komunikaty, które koncentrują się na zachęcaniu do zdrowych zachowań żywieniowych i korzyściach, które się z tym wiążą, a nie na ryzyku otyłości lub przybierania na wadze (Tylka i in., 2014),
3. programy zniechęcające do stygmatyzacji opartej na wadze (Tylka i in., 2014),
4. polityki mające na celu zapobieganie i zmniejszanie szkód związanych z podejściem normatywnym wagi, takie jak przyjęcie języka, który nie wspomina o wadze w wiadomościach o ogólnym znaczeniu, wdrażanie programów edukacyjnych dla pracowników służby zdrowia przeciwko uprzedzeniom wagi, a także modyfikowanie wytycznych w celu uwzględnienia trzeciego czynnika przyczyniającego się do otyłości - statusu społeczno-ekonomicznego, aktywności fizycznej lub czynników dietetycznych (OReilly & Sixsmith, 2012).

Zdrowie publiczne jest odpowiedzialne za poprawę zarządzania otyłością i jej zapobieganie. Środki, które można podjąć, aby to osiągnąć, obejmują wdrożenie przepisów ustawowych i wykonawczych w celu zmniejszenia czynników środowiskowych związanych z otyłością. Potrzebne są istotne inicjatywy w celu zmiany zachowań i zwiększenia dobrobytu populacji niezależnie od stanu wagi.



ZASOBY ZEWNĘTRZNE

- Adam T.C., Epel E.S. (2007). Stres, jedzenie i system nagrody. *Physiol Behav*, 91, 449-458
APA Dictionary of Psychology, trauma URL <https://dictionary.apa.org/trauma> (dostęp 07 stycznia 2022 r.).
- Centrum Pomocy APA (2018) Wpływ stresu na organizm. Dostępne od: dostęp do <https://www.apa.org/topics/stress/body> [10 grudnia 2021].
- Stowarzyszenie na rzecz Różnorodności Rozmiarów i Zdrowia (ASDAH). Podejście do zdrowia w każdym rozmiarze (HAES) Zasady Haesa . Dostępne od: dostęp do www.asdah.org/health-at-every-size-haes-approach [15 lutego 2022]
- Bacon L. (2006). "Zakończ wojnę z otyłością: zajmij pokój ze swoimi pacjentami", In Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Bacon L. (2010). *Zdrowie w każdym rozmiarze* w Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Bacon L. i Aphramor L. (2011). "Weight science: assessing the evidence for a paradigm shift", w: Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Bas M, Karaca KE, Saglam D, Arıtcı G, Cengiz E, Köksal S, Buyukkaragoz AH. (2017). Turecka wersja Intuicyjnej Skali Jedzenia-2: Ważność i niezawodność wśród studentów uniwersytetów. *Apetyt*. 114:391-397.
- Beccia, AL. Ruf, A. Druker, S. Ludwig, VU. Piwowar, JA. (2020). Doświadczenia kobiet z programem uważnego jedzenia dla objadania się i emocjonalnego jedzenia: jakościowe badanie procesu zmian. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 26(10):937-944. <https://doi.org/10.1089/acm.2019.0318>
- Burgard D. (2009). "Czym jest zdrowie w każdym rozmiarze?" w : Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Cherpak, C. E. (2019). Uważne jedzenie: Przegląd tego, w jaki sposób triada stres-trawienie-uważność może modulować i poprawiać funkcje żołądkowo-jelitowe i trawienne. *Medycyna integracyjna (Encinitas, Kalifornia)*, 18(4), 48–53.
- Cohen L., Perales D.P., Steadman C. (2015). "Słowo O: dlaczego skupienie się na otyłości jest szkodliwe dla zdrowia społeczności." w : Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014) . Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>



- Dada J. (2020). Opieka włączająca wagę. Dowody i najlepsze praktyki. *Today Dietitian*, strony 2-7 Dostępne od: <http://viewer.zmags.com/publication/8d44c72e#/8d44c72e/7> Dostęp [10 marca 2022].
- Dalen, J. Smith, BW. Shelley, BM. Sloan, AL. Leahigh, L. Begay, D. (2010). Badanie pilotażowe: Mindful Eating and Living (MEAL): waga, zachowania żywieniowe i wyniki psychologiczne związane z interwencją opartą na uważności dla osób z otyłością. *Terapie uzupełniające w medycynie*, 18(6):260-4. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2010.09.008>.
- D'Andrea W, Sharma R, Zelechowski AD, Spinazzola J. (2011). Problemy ze zdrowiem fizycznym po ekspozycji na pojedynczy uraz: gdy stres zakorzenia się w ciele. *J Am Psychiatr Nurses Assoc. Nov-Dec;17(6):378-92*. <https://doi.org/10.1177/1078390311425187>.
- Dolan J. (2018). Obiecane ciało: kultura diety, temat FAT i ambiwalencja jako opór. *Digital Commons @ Uniwersytet Południowej Florydy*. [dostęp 19 listopada 2021] z <https://scholarcommons.usf.edu/etd/7614>.
- Fischer A.R., Jome L.M., Atkinson D.R. (1998). "Rekonceptualizacja poradnictwa wielokulturowego: uniwersalne warunki leczenia w kontekście specyficznym kulturowo". W: Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Gabor Maté, (2019) Strona na Facebooku dostępna od <https://m.facebook.com/drgabormate/posts/10156339622787294> Assecced [15 lutego 2022 r.]
- Usługi opieki zdrowotnej (2019) Wprowadzenie do opieki opartej na traumie. Dostępne od: https://www.dhcs.ca.gov/services/Documents/MCQMD/HHP_6_Trauma-Informed_Care_-_7-2019.pdf dostęp [7 grudnia 2021 r.].
- Herman J.L. (1997). Trauma i powrót do zdrowia. W Plexousakis S.S., Kourkoutas E., Giovazolias T., Chatira K., Nikolopoulos D. (2019). Zastraszanie w szkole i objawy zespołu stresu pourazowego: rola więzi rodzicielskiej. *Front. Zdrowie publiczne* 7:75. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00075>
- Hutchinson, AD, Charters, M. Prichard, I. Fletcher, C. Wilson, C. (2017). Zrozumienie wyborów żywieniowych matki w czasie ciąży: Rola norm społecznych i uważnego jedzenia. *Apetyt*, 1;112:227-234. <https://doi.org/10.1016/j.appet.2017.02.004>.
- Jones, Ginny. "'Don't Weigh Me' Cards." More-Love.org, https://more-love.org/free-don't-weigh-me-cards/?fbclid=IwAR0zfrnx8QsrWHYNFA9Bn9wLQARemgj7Fn4C-pKliWxLJfE273dlchWP_go.
- Kabat-Zinn, J. (1991). Pełne życie katastroficzne. Nowy Jork, Nowy Jork, Dell Publishing
- Keeton V., Schapiro N.A. (n.d.) Beyond eating and exercise: Implementing trauma informed obesity care in SBHCs. [Slajdy PowerPoint]. Szkoła Pielęgniarstwa UCSF. <http://cshca-wpengine.netdna-ssl.com/wp-content/uploads/2020/10/Beyond-Eating-Exercise-Trauma-Informed-Obesity-Care-Slides.pdf>
- Kim P., Evans G.W., Angstadt M., Ho S.S., Sripada C.S., Swain J.E., Liberzon I., Phan K.L. (2013) Childhood poverty, chronic stress, and adult brain. *Proceedings of the National Academy of Sciences* 110 (46) 18442-18447; <https://doi.org/10.1073/pnas.1308240110>
- Linardon J, Mitchell S. (2017). Sztywna kontrola diety, elastyczna kontrola diety i intuicyjne jedzenie: dowody na ich różnicowany związek z nieuporządkowanym jedzeniem i problemami z obrazem ciała. *Jedz Behav.* 26:16-22.



- MacLean P.S., Bergouignan A., Cornier M., Jackman M.R. (2011). "Reakcja biologii na dietę: impuls do odzyskania wagi." w : Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014) . Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Mansfield L. i Rich E. (2013). "Pedagogika zdrowia publicznego, przejścia graniczne i aktywność fizyczna w każdym rozmiarze" w : Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Mansfield L., Rich E. (2013). "Pedagogika zdrowia publicznego, przekraczanie granic i aktywność fizyczna każdej wielkości". W : Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Mariotti A. (2015). Wpływ przewlekłego stresu na zdrowie: nowe spojrzenie na molekularne mechanizmy komunikacji mózg-ciąło. *Future Science OA*, 1(3), FSO23. <https://doi.org/10.4155/fso.15.21>
- Mathieu, J. (2009). Co powinieneś wiedzieć o uważnym i intuicyjnym jedzeniu? *Journal of the American Dietetic Association* 109, 1982-1987.
- Miller, CK. Kristeller, J.L. Nagłowski, A. Nagaraja, H. Miser, WF. (2012). Porównawcza skuteczność uważnej interwencji żywieniowej do interwencji w samoleczenie cukrzycy wśród dorosłych z cukrzycą typu 2: badanie pilotażowe. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, ;112(11):1835-42. <https://doi.org/10.1016/j.jand.2012.07.036>.
- National Association to Advance Fat Acceptance, Guidelines for Healthcare Providers Who Treat Fat Patients, 2012, v06 http://issuu.com/naafa/docs/naafa_2011_screencut.
- Półka na książki NCBI. (2014) Serwis Narodowej Biblioteki Medycznej, National Institutes of Health. Centrum Leczenia Uzależnień (USA). Opieka oparta na traumie w behawioralnych usługach zdrowotnych. Rockville (MD): Substance Abuse and Mental Health Services Administration (USA); (Seria Treatment Improvement Protocol (TIP), nr 57.)
- Nelson, J.B. (2017). Uważne jedzenie: Sztuka obecności podczas jedzenia. *Spektrum cukrzycy* : publikacja American Diabetes Association, 30 (3), 171-174. <https://doi.org/10.2337/ds17-0015>
- Nielsen M.B., Tangen T., Idsoe T., Matthiesen S.B., Magerøy N. (2015). Zespół stresu pourazowego w wyniku zastraszania w pracy i szkole. Przegląd literatury i metaanaliza, *Agresja i agresywne zachowanie*, 21:17-24, <https://doi.org/10.1016/j.avb.2015.01.001>.
- O'Reilly C.O. i Sixsmith L. (2012) "Od teorii do polityki: zmniejszenie szkód związanych z paradygmatem zdrowia skoncentrowanym na wadze ". W: Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>



- O'Reilly, G. A. Cook, L. Spruijt-Metz, D., & Black, D. S. (2014). Interwencje oparte na uważności w przypadku zachowań żywieniowych związanych z otyłością: przegląd literatury. *Recenzje otyłości : oficjalny dziennik Międzynarodowego Stowarzyszenia Badań nad Otyłością*, 15 (6), 453–461. <https://doi.org/10.1111/obr.12156>
- Zdrowie publiczne w Anglii. Sprawozdanie komisji śledczej ds. przyszłego rozwoju funkcji zdrowia publicznego. Londyn, HMSO, 1988. In European Action Plan for Strengthening Public Health Capacities and Services (2012) Available from: https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0005/171770/RC62wd12rev1-Eng.pdf Dostęp [2 marca 2022 r.]
- Rabasa C., Dickson S.L. (2016). Wpływ stresu na metabolizm i bilans energetyczny, Aktualna opinia w naukach behawioralnych 9:71-77, <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2016.01.011>
- Rosmond R. (2005). Rola stresu w patogenezie zespołu metabolicznego. *Psychoneuroendokrynologia*, 30:1-10
- Ross R., Blair S., de Lannoy L., Després J., Lavie C. (2015). "Zmiana punktów końcowych w celu określenia skutecznego zarządzania otyłością". *Postęp w chorobach sercowo-naczyniowych* 57 (4): 330–36.
- Silventoinen K., Rokholm B., Kaprio J., Sørensen T.I.A. (2010) "The genetic and environmental influences on childhood obesity: a systematic review of twin and adoption studies" w: Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Sumithran P. i Proietto J. (2013) "The defence of body weight: a physiological basis: for weight regain after weight loss" w : Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Sutherland F. & Brown T. (2021). TRAUMA-INFORMED CARE: Kurs oparty na układzie nerwowym dla pracowników żywienia i służby zdrowia. Dostępne od: <https://www.themindfuledietitian.com.au/trauma-informed-dietetic-care> (dostęp od 15 grudnia 2021 r.).
- Syme S.L. (2007). "Zapobieganie chorobom i promocja zdrowia: potrzeba nowego podejścia". W : Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daniélsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Terr L. (1991) Childhood traumas: an outline and overview. W Plexousakis S.S., Kourkoutas E., Giovazolias T., Chatira K., Nikolopoulos D. (2019). Zastraszanie w szkole i objawy zespołu stresu pourazowego: rola więzi rodzicielskiej. *Front. Zdrowie publiczne* 7:75. <https://doi.org/10.3389/fpubh.2019.00075>
- The Center for Mindful eating (n.d.) Available from: www.thecenterformindfuleating.org Dostęp [10 marca 2022].
- Thompson I., Hong J.S., Min Lee J., Prys N.A., Morgan J.T., Udo-Inyang I. (2020). Przegląd badań empirycznych nad zastraszaniem opartym na wadze i wiktyimizacją rówieśników



- opublikowanych w latach 2006-2016, *Educational Review*, 72: 1, 88-110,
<https://doi.org/10.1080/00131911.2018.1483894>
- Tribole, E. & Resch, E. (2012;2020). *Intuicyjne jedzenie: rewolucyjne podejście antydietetyczne*. St. Martin's Essentials, Nowy Jork
- Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daníelsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). *Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi*. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Watkins P.L. (2013). "Zdrowie w każdym rozmiarze: koniec wojny z otyłością?" w : Tylka T.L., Annunziato R.A., Burgard D., Daníelsdóttir S., Shuman E., Davis C., Calogero R.M. (2014). *Podejście do zdrowia obejmujące wagę a podejście normatywne do zdrowia: ocena dowodów na priorytetowe traktowanie dobrego samopoczucia nad utratą wagi*. *Journal of Obesity*, 1–18. <https://doi:10.1155/2014/98349>
- Wilson S., Benning D. S., Racine E. S. (2001). *Badanie roli idealnej internalizacji w związku między reakcjami na wysoko- i niskokaloryczne jedzenie a patologią jedzenia*. [dostęp 7 lutego 2022] z <https://files.osf.io/v1/resources/yr5ej/providers/osfstorage/5f3fef3ff5791500b2ea6e21?action=download&direct&version=1>