

Mais Nove **Verdades** sobre os Transtornos Alimentares, Peso e Estigma sobre o Peso

- 1** O peso é influenciado por múltiplos fatores, incluindo fatores biológicos, psicológicos, comportamentais, sociais e econômicos.
- 2** Existe uma relação complexa entre peso e saúde que é diferente para cada pessoa. O índice de massa corporal (IMC) é uma medida imprecisa da gordura corporal e não uma medida direta da saúde.
- 3** O peso é sensível e pessoal, sendo determinado e experimentado de uma maneira única para cada pessoa e, quando apropriado, deve ser abordado com cuidado e respeito. Ao mesmo tempo, o peso é uma questão altamente politizada, com laços sócio econômicos relacionados a desigualdades sociais.
- 4** Os julgamentos e a discriminação com base no peso são frequentes e têm importantes consequências negativas para a saúde, relações sociais, educação, emprego e renda. O julgamento em relação ao peso é uma faceta dos ideais de aparência cultural que enfatizam e idealizam a magreza e estão envolvidos no desenvolvimento e manutenção do comportamento alimentar disfuncional.
- 5** Todas as pessoas, independentemente do seu peso corporal, merecem tratamento igual no campo dos serviços de saúde e na sociedade. Julgamento e discriminação em relação ao peso nunca são aceitáveis.
- 6** O peso é avaliado por medidas físicas objetivas, enquanto os valores do índice de massa corporal (IMC) são usados para classificar a obesidade com base em acordos médicos arbitrários. Os transtornos alimentares são definidos por seus pensamentos, sentimentos e comportamentos, e a obesidade não é um transtorno alimentar.
- 7** Julgamentos precisos sobre os pensamentos, personalidade ou comportamento de uma pessoa não podem ser feitos com base no peso e na aparência, e os transtornos alimentares não podem ser diagnosticados com base no peso ou na aparência da pessoa. Os distúrbios alimentares afetam as pessoas em qualquer forma e peso corporal.
- 8** A restrição alimentar pode aumentar o risco de desenvolver um transtorno alimentar e pode ser prejudicial para muitos indivíduos, com qualquer peso. O risco deve ser considerado durante as intervenções práticas relacionadas à dieta e ao peso.
- 9** A imagem corporal positiva, independentemente do peso, protege contra uma alimentação disfuncional e outros problemas de saúde mental, além de estar associada a melhores resultados de saúde física.