



12 Pfund Weihnachten: Gewicht definiert nicht die Gesundheit

Im Moment gibt es eine Menge Leute, die dafür werben, einschließlich Sky News, dass man in den Ferien abnehmen muss, obwohl angenommen wird, dass die durchschnittliche Person zunimmt(Link entfernt) – Mein Mann hat nach einem Ausflug ins Badezimmer mehr als das verloren (ich bin hier nicht scherzhaft, der (Link entfernt)). Woher kommt das alles und was können wir dagegen tun? Erstens muss ich deutlich machen, egal was jemand sagt, Gewicht und Gesundheit schließen sich größtenteils gegenseitig aus. Für die meisten Menschen auf diesem Planeten gibt es keinen kausalen Zusammenhang zwischen Gewichtszunahme und Gesundheit – tatsächlich hat eine Studie, die über …



Im Moment gibt es eine Menge Leute, die dafür werben, einschließlich Sky News, dass man in den Ferien abnehmen

muss, obwohl angenommen wird, dass die durchschnittliche Person zunimmt(Link entfernt) – Mein Mann hat nach einem Ausflug ins Badezimmer mehr als das verloren (ich bin hier nicht scherzhaft, der (Link entfernt)).

Woher kommt das alles und was können wir dagegen tun?

Erstens muss ich deutlich machen, egal was jemand sagt, Gewicht und Gesundheit schließen sich größtenteils gegenseitig aus. Für die meisten Menschen auf diesem Planeten gibt es keinen kausalen Zusammenhang zwischen Gewichtszunahme und Gesundheit – tatsächlich hat eine Studie, die über sieben Jahre in den USA durchgeführt wurde, gezeigt, dass fast die Hälfte der Amerikaner (Link entfernt) Als übergewichtig eingestuft, waren 29% der ob * se- und 16% der super-ob * se-Teilnehmer kardio-metabolisch gesund, 30% der als normalgewichtige eingestuften Personen waren jedoch ungesund. Diese eine Studie zeigte, dass mehr als 74 Millionen Amerikaner fälschlicherweise als ungesund eingestuft wurden.

Es gibt unzählige andere Studien, aus denen ich zitieren und die ich hier verwenden kann, aber die Logik ist dieselbe: Gewicht und Gesundheit sind zwei verschiedene Dinge, und Ihre Gesundheit wird nicht durch das Gewicht Ihres Körpers bestimmt.

Tatsächlich definiert die Weltgesundheitsorganisation selbst Gesundheit als „Zustand vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens und nicht nur als Abwesenheit von Krankheit oder Gebrechen“. Diese Definition berücksichtigt oder erwähnt nicht nur Ihr Gewicht, sondern auch andere Faktoren, die Ihre Gesundheit beeinträchtigen können, wie das psychische Wohlbefinden und das soziale Wohlbefinden, und es geht nicht nur darum, frei von diagnostizierbaren Krankheiten zu sein.

Warum definieren wir uns durch unser Gewicht?

Wenn die WHO bei der Definition von Gesundheit kein Gewicht verwendet, woher kommt dann all dieses Hullabaloo? Warum wird uns nicht nur von Personal Trainern, sondern auch von Medien und Ärzten in der westlichen Welt ständig gesagt, dass unser Gewicht der Kern unserer Gesundheit ist?

Um diese Frage zu beantworten, muss ich Sie ein paar Jahre auf das zurückführen, was wir heute als Pseudowissenschaft kennen, aber zu dieser Zeit galt es als Höhepunkt der Wissenschaft und guter Logik. Bitte denken Sie daran, dass weiße europäische Männer zur gleichen Zeit über die Unterschiede zwischen Menschen nachdachten und wie man sie klassifiziert – wir glaubten auch, dass Krebs und Anämie durch Blutegel geheilt werden könnten, und Kokain war eine regelmäßige Zutat im im Laden gekauften Hustenmittel. Was für wundervolle Zeiten waren sie ... wenn Sie weiß und reich waren – der Rest der Welt, nicht so sehr ...

Wie auch immer, während der viktorianischen Zeit und früher waren „Wissenschaftler“ darauf fixiert, was Menschen so machte, wie sie sind. Während dieser Zeit dachten die Menschen, eine andere Rasse zu sein, sei vergleichbar mit einer anderen Spezies und Menschen, an die man glaubte (Link entfernt) – die Praxis, den Charakter oder die Persönlichkeit einer Person anhand ihres äußeren Erscheinungsbildes zu beurteilen. Dies war so häufig, dass Leitfäden veröffentlicht wurden, in denen erläutert wurde, wie Menschen anhand ihres Aussehens und ihres Körpertyps beurteilt werden können.

Zu dieser Zeit, im 19. Jahrhundert, entwickelte ein belgischer Astronom (Adolphe Quetelet), der ebenfalls von Physiognomie besessen war und wie unser Aussehen unsere kriminelle Neigung bestimmte, eine Formel, um den Zusammenhang zwischen Größe und Gewicht von Männern zu bestimmen, und als seine erste Die Formel passte nicht zu den Daten, die er hatte. Er änderte die Formel und nannte sie die Quetelet-Formel.

Später, in den 1970er Jahren, wollte Ancel Keys, ein Kardiologe,

dessen Studien und Arbeiten modernen strengen wissenschaftlichen Tests nicht standhalten, von den von der Versicherungsbranche verwendeten Metlife-Tabellen für Größe und Gewicht zu etwas genauerem und nach dem Gebrauch übergehen. Nach den Daten von 7400 weißen Männern war die Quetelet-Formel, die jetzt als Body Mass Index bezeichnet wird, einfacher als andere verwendete Indizes und etwas genauer für Bevölkerungsgruppen.

Diese Arbeit, kombiniert mit dem Erbe der Temperance-Bewegung, die von Dr. Kelloggs propagiert wurde – ja, Kelloggs – gibt uns Gesundheit. An dieser Stelle rate ich Ihnen aufgrund einer bestimmten Wortzahl, Dr. Kelloggs und das, wofür er ursprünglich Müsli geplant hatte, zu googeln.

Gesundheitszustand aufgeben

Der Gesundheitsschutz wurde definiert als „die Beschäftigung mit der persönlichen Gesundheit als primärem – oft primärem – Schwerpunkt für die Definition und Erreichung des Wohlbefindens“. von Robert Crawford. Und Sie können sehen, wie dies in das Gewebe unserer Gesellschaft eingewoben wurde – wir beurteilen uns und andere nach ihrem wahrgenommenen Gesundheitszustand, und die Medien tun dies auch. Sie können dies daran erkennen, dass Menschen, die in größeren Körpern leben, als ungesund gelten und als faul und dumm dargestellt werden. Andere Arten von nachgewiesenen ungesunden Verhaltensweisen wie Rauchen, Alkoholkonsum und Drogenkonsum werden jedoch häufig als sexy oder „Rock and Roll“ dargestellt Verhaltensweisen.

Wir leben in einer Welt, in der Wellness als moralische Verpflichtung angesehen wird, obwohl dies nichts anderes als unsere körperliche Erscheinung berücksichtigt, was größtenteils nichts mit unserer Gesundheit zu tun hat.

Es gibt viele Faktoren außerhalb unserer Kontrolle, die sich auf unsere Gesundheit auswirken können. Tatsächlich hat die

britische Regierung die veröffentlicht (Link entfernt)Es zeigt, dass es über 100 Faktoren gibt, die zum Gewicht eines Menschen führen, und ungefähr 30% der Faktoren liegen in unserer Kontrolle, was bedeutet, dass wir keine Kontrolle über 70% der Faktoren haben, die zu unserem Gewicht führen.

In diesem Sinne sollten Sie den Menschen, die vor den Gefahren einer Gewichtszunahme in den Ferien warnen, nicht zu viel Aufmerksamkeit schenken. Wenn Sie schon dabei sind, verpassen Sie auch das neueste, von Prominenten empfohlene Trainingsprogramm und werfen Sie alle diätetischen Rezeptbücher weg, die Ihnen jemand als Geschenk kauft. Haben Sie diesen zusätzlichen Hackfleischkuchen und / oder die Kugel ohne Schuldgefühle!

Aus der Feder von Yogamatters

Details

Besuchen Sie uns auf: natur.wiki