

Quan trọng hơn: Béo phì

Với Melissa Martin

MÁY TẠO BỞI GOOGLE TRANSLATE

Clay (00:00):

Cân nặng, béo phì và sức khỏe của tuổi trẻ. Một tập khác của More That Matters bắt đầu ngay bây giờ.

Diane (00:13):

Sự gia tăng tỷ lệ béo phì, đặc biệt ở trẻ em đang là mối quan tâm lớn ở nước ta, nhất là trong những năm gần đây. Mặc dù cân nặng và béo phì có thể là một chủ đề nhạy cảm đối với nhiều người, nhưng nó ảnh hưởng nhiều hơn bạn nghĩ. Chúng ta sẽ khám phá cuộc trò chuyện khó khăn này và tìm hiểu về mức độ nghiêm trọng của bệnh béo phì, tại sao nó lại quan trọng và cách chúng ta có thể sống khỏe mạnh hơn. Chúng tôi rất vui mừng được có Melissa Martin tham gia cùng chúng tôi trong cuộc thảo luận quan trọng nhất này. Melissa là giám đốc của chương trình Greaux Healthy. Cam kết của Trung tâm nghiên cứu y sinh Pennington đối với việc tạo ra các thể hệ khỏe mạnh hơn. Xin chào, Melissa. Cảm ơn bạn rất nhiều vì đã tham gia với chúng tôi ngày hôm nay.

Melissa (00:56):

Chào buổi sáng, cảm ơn bạn rất nhiều vì đã có tôi ngày hôm nay. Tôi thực sự rất vui mừng được nhân cơ hội này để phát biểu về một- một chủ đề, ừm, một cuộc trò chuyện, ừm, quan trọng như vậy đối với chúng ta sẽ có ở Louisiana.

Diane (01:09):

Và- và nó là tốt. Và, một lần nữa, điểm mấu chốt là, đây là một cuộc trò chuyện, và đó là điều chúng tôi muốn người xem- của chúng tôi- người nghe của chúng tôi hiểu, rằng đây là những gì chúng tôi có thể làm, cách chúng tôi có thể giúp đỡ, cách tất cả chúng ta có thể khỏe mạnh hơn. Vì vậy, tôi nghĩ điều đầu tiên chúng ta cần làm là nói về, khi bạn nói "béo phì", điều đó có nghĩa là gì?

Melissa (01:29):

Bệnh mãn tính liên quan đến lượng chất béo trong cơ thể quá nhiều, có thể làm suy giảm sức khỏe và cá nhân. Vì vậy, khi tổng trọng lượng cơ thể của bạn cao hơn mức được coi là khỏe mạnh đối với bất kỳ chiều cao nhất định nào. Um, và béo phì có thể do nhiều yếu tố gây ra. Vì vậy, một số trong số đó mà bạn nghĩ ngay đến là thói quen hành vi và lối sống, nhưng điều quan trọng cần biết là béo phì có thể do các yếu tố khác nhau trong môi trường gây ra, ừm, yếu tố kinh tế, tiền sử gia đình, di truyền và sự trao đổi chất của một cá nhân.

Diane (02:05):

Vì vậy, sự khác biệt giữa... bởi vì đôi khi chúng ta nghe thấy nó được sử dụng thay thế cho nhau giữa béo phì và thừa cân.

Melissa (02:12):

...Được tìm thấy trên biểu đồ chỉ số khối cơ thể của bạn. Vì vậy, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn có thể chẩn đoán bạn là thừa cân, ừm, béo phì vì thừa cân. Và vì vậy, điều này sẽ dựa trên lịch sử y tế của bạn và vị trí của bạn trên biểu đồ chỉ số khối cơ thể đó. Vì vậy, chỉ số khối cơ thể là- là cân nặng của một người, ừm, chia cho chiều cao của họ.

Diane (02:39):

Ờ được rồi.

Melissa (02:40):

Và như vậy, a- chỉ số BMI cao hơn sẽ tương quan hoặc cho thấy lượng mỡ trong cơ thể cao hơn. Ừm, do đó, chỉ số BMI từ 25 đến dưới 30 là phạm vi thừa cân, trong khi chỉ số BMI từ 30 trở lên là phạm vi béo phì.

Clay (02:59):

Hấp dẫn. Nó, vì vậy có ba loại béo phì. Họ là ai?

Melissa (03:04):

Vì vậy, loại một là khi chỉ số BMI của bạn nằm trong khoảng từ 30 nhưng nhỏ hơn 35. Loại hai là khi chỉ số BMI của bạn bằng 35 hoặc nhỏ hơn 40, và loại ba là khi chỉ số BMI của bạn lớn hơn 40. Vì vậy, chúng tôi thường nghe- chúng ta thường nghe hạng ba là, ừm, béo phì nghiêm trọng hoặc béo phì nghiêm trọng. Uh, nhưng bây giờ chúng tôi đã bắt đầu sử dụng những phân loại này, ừm, như một cách để các nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe thực sự xác định đâu là phương pháp điều trị tốt nhất cho cá nhân đó.

Diane (03:44):

Và, nếu ai đó vừa tham gia cùng chúng ta, Melissa, họ đã bỏ lỡ cách xác định chỉ số BMI của một người. Bạn có thể- bạn có thể nói điều đó một lần nữa cho thính giả của chúng tôi được không?

Melissa (03:55):

Chắc chắn. Vì vậy, chỉ số BMI hoặc chỉ số khối cơ thể của bạn là cân nặng của một người, cụ thể là tính bằng kilôgam, chia cho chiều cao của người đó. Vì vậy, nó thực sự là bình phương chiều cao của bạn tính bằng mét. Ừm, và vì vậy, mối tương quan cụ thể đó là một chỉ số mạnh mẽ, ừm, và được phát hiện là có mối tương quan giữa, ừm, lượng mỡ trong cơ thể bạn, cũng như nguy cơ mắc các tình trạng sức khỏe liên quan đến béo phì.

Clay (04:30):

Một số tác động của- béo phì là gì? Chúng tôi- có rất nhiều cuộc trò chuyện về cân nặng và hiện tại mọi người đang ở đâu trên quang phổ. Có tác động ngắn hạn và dài hạn của bệnh béo phì?

Melissa (04:41):

Đúng. Vì vậy, tôi nghĩ điều quan trọng là bạn phải biết rằng nếu bạn bị béo phì, bạn có nguy cơ mắc nhiều bệnh nghiêm trọng cũng như tình trạng sức khỏe. Và, bạn biết đấy, đối với cả trẻ em và người lớn, bạn sẽ thấy nguy cơ mắc bệnh tim tăng cao, bao gồm tăng huyết áp hoặc cholesterol cao, ừm, tăng nguy cơ mắc bệnh tiểu đường loại II, các vấn đề về hô hấp. Vì vậy, đó là loại thường thấy, cho

dù đó là ngưng thở khi ngủ hay hen suyễn. Um, vấn đề chung. Vì vậy, bạn biết đấy, viêm xương khớp hoặc thậm chí một số loại khó chịu về cơ xương khớp. Um, bệnh túi mật.

Melissa (05:28):

Và sau đó, chắc chắn, ở trẻ em, bạn sẽ- bạn cũng sẽ thấy, ừm, một số tác động tâm lý. Vì vậy, lo lắng hoặc trầm cảm hạ thấp lòng tự trọng. Ừm, và sau đó là một số vấn đề xã hội. Bất nạt và kỳ thị. Ừm, và ở đó, chắc chắn khiến chúng có nguy cơ bị béo phì khi trưởng thành. Vì vậy, thêm, ừm, thêm nữa, tôi đoán, tác động đối với người lớn, bạn biết đấy, ngoài việc chỉ tăng huyết áp và cholesterol, bạn sẽ có nguy cơ đột quỵ cao hơn. Ừm, nhiều loại ung thư, ừm, bây giờ, chúng ta- chúng ta biết rằng béo phì khiến bạn có nguy cơ mắc bệnh cao hơn, và sau đó chắc chắn là chết yểu. Ừm, và sau đó là các bệnh tâm thần như trầm cảm lâm sàng, lo âu. Ừm, thậm chí một số vấn đề về trí nhớ và nhận thức-

Clay (06:21):

Thật sự?

Melissa (06:21):

Are- có liên quan đến bệnh béo phì.

Clay (06:23):

Ồ.

Melissa (06:23):

Vâng.

Clay (06:24):

Cái- cái gì sẽ tạo ra cái đó, cái đó, uh, sương mù nhận thức? Giống như, làm thế nào- làm thế nào- mối tương quan là gì?

Melissa (06:29):

Bạn biết đấy, tôi, tôi thực sự không thể nói cho bạn biết nghiên cứu đằng sau đó.

Clay (06:34):

Mm-hmm.

Melissa (06:34):

Nhưng những gì chúng ta đang học là, cụ thể là khi xem xét bệnh Alzheimer, rằng vì bất cứ lý do gì, uh, có một mối tương quan giữa những người trưởng thành mắc bệnh béo phì với những người được chẩn đoán mắc bệnh Alzheimer.

Clay (06:46):

Huh.

Melissa (06:46):

Vì vậy, tôi nghĩ rằng họ, bạn biết đấy, hiện tại ở Pennington, có một số nghiên cứu khác nhau về chứng mất trí nhớ và bệnh Alzheimer, ừm, họ đang nghiên cứu để thực sự tìm hiểu thêm về chính xác điều gì đã kết nối, ừm, hai căn bệnh mãn tính đó.

Clay (07:02):

Ồ. Bạn biết đấy, trong giai đoạn đầu của COVID, chúng tôi đã nghe rất nhiều về tình trạng hiện tại của bạn sẽ ảnh hưởng đến mức độ nghiêm trọng của vi-rút đối với bạn như thế nào. Bạn có thể nghiên cứu xem nó sẽ ảnh hưởng đến bạn như thế nào khi nói đến những căn bệnh khác nhau đến và đi không?

Melissa (07:21):

Chắc chắn. Vì vậy, bạn biết đấy, béo phì, một trong những tác dụng phụ của nó là nó thực sự có thể tạo ra chứng viêm mãn tính, ừm, trong cơ thể bạn, gây căng thẳng tổng thể cho sức khỏe, ừm, và hệ thống miễn dịch của bạn. Và vì vậy, khi bạn gặp phải, dù là nhiễm virus hay vi khuẩn, khi bạn đã ở trong tình trạng viêm nhiễm gia tăng hoặc có, ừm, một hệ thống miễn dịch có thể không mạnh mẽ và khỏe mạnh, ừm, như một người- không có, ừm, béo phì có thể có, thì bạn sẽ thấy mình, có khả năng, ừm, có nguy cơ cao bị phản ứng nghiêm trọng hơn, ừm, hoặc nghiêm trọng hơn, ừm, sự cố của thứ gì đó như, ừm, COVID-19, mà chúng ta đã thấy trong lần trước vài năm. Ừm, cũng như các loại nhiễm trùng khác.

Diane (08:17):

Bạn biết đấy, tôi muốn nói rằng rất nhiều người không nhận ra tác động của bệnh béo phì đối với sức khỏe tổng thể của bạn. Bạn biết đấy, đó là khi bạn đang nói về một số bệnh mãn tính và hệ thống miễn dịch và những gì gây ra cho bạn, nhưng bạn biết đấy, bạn cũng đang nói về vấn đề không chỉ của một cá nhân. Điều này thực sự ảnh hưởng đến những gì chúng ta nói đến, chi phí chăm sóc sức khỏe tăng vọt trên khắp nước Mỹ.

Clay (08:45):

Đúng.

Melissa (08:45):

Phải. Và, bạn biết đấy, béo phì chắc chắn có tác động kinh tế. Um, uh, vào năm 2019, chúng tôi biết rằng chi phí y tế hàng năm liên quan đến béo phì ước tính vào khoảng 173 tỷ đô la một năm. Bạn biết đấy, và ngoài chi phí chăm sóc y tế đó, bạn biết đấy, người sử dụng lao động phải trả một khoản chi phí đáng kể về, ừm, một lực lượng lao động khỏe mạnh.

Melissa (09:13):

Bạn biết đấy, rất nhiều công việc, ừm, được thực hiện trong phạm vi, ừm, sức khỏe cộng đồng thực sự tập trung vào việc giúp người sử dụng lao động hiểu được giá trị của sức khỏe trong các chính sách của họ. Các chương trình chăm sóc sức khỏe cho nhân viên và một phần trong số đó có liên quan đến thực tế là chi phí năng suất hàng năm trên toàn quốc cho tình trạng vắng mặt liên quan đến béo phì có thể dao động từ ba đến sáu tỷ đô la một năm. Và vì vậy, điều này sẽ được quy cho những thứ như, bạn biết đấy, nghỉ làm vì những lý do liên quan đến sức khỏe. Ừm, giảm năng suất trong công việc. Chỉ là không có năng lượng đó trong công việc. Um, chết yểu và, uh, khuyết tật. Tất cả những điều đó sẽ góp phần làm tăng chi phí năng suất cho người sử dụng lao động.

Clay (10:05):

Bạn biết đấy, vì nó liên quan đến đánh giá, bạn có thể nói một chút về hướng dẫn thực hành lâm sàng của Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ để nếu- nếu cha mẹ đang lắng nghe bây giờ, họ có thể hiểu các thông số là gì và họ nên suy nghĩ về điều gì?

Melissa (10:19):

Chắc chắn. Tuyệt đối. Bạn biết đấy, khoa học và thực hành lâm sàng thực sự đã mất một thời gian để bắt kịp xu hướng béo phì ở trẻ em ngày càng tăng này. Ừm, vì vậy vào đầu năm nay, 2023, Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ đã công bố hướng dẫn thực hành lâm sàng để đánh giá và điều trị trẻ em và thanh thiếu niên mắc bệnh béo phì. Um, và trên thực tế, Tiến sĩ Amanda Staiano, phó giáo sư tại Pennington Biomedical và chỉ đạo phòng thí nghiệm hành vi sức khỏe và bệnh béo phì ở trẻ em của chúng tôi, là một trong những đồng tác giả của những hướng dẫn đó.

Melissa (11:00):

Bạn biết đấy, vì vậy tôi nghĩ một chút về lịch sử, trước khi những hướng dẫn này ra đời, khoảng 25 năm trước, Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ đã đưa ra những khuyến nghị đầu tiên của chuyên gia, ừm, về cách đối xử với trẻ nhỏ. béo phì. Và đây là năm 1998, uh, nơi chúng tôi thực sự... nó không phải là vấn đề sức khỏe quy mô lớn như ngày nay. Vì vậy, vào thời điểm đó, bạn biết đấy, không có nhiều phương pháp điều trị hiệu quả, ừm, được nghiên cứu và, ừm, trên trẻ em. Và vì vậy, bất kể những khuyến nghị của chuyên gia dựa trên những gì họ đã thấy, ừm, trong thực tiễn của họ là một loại tiêu chuẩn. Và vì vậy, cái mà họ- cách chúng ta điều trị bệnh béo phì ở trẻ em được gọi là phương pháp thận trọng chờ đợi.

Diane (11:55):

Hừm.

Melissa (11:55):

Vì vậy, bạn sẽ chờ xem liệu đứa trẻ sẽ tăng trưởng theo cân nặng của chúng hay tự giảm cân. Bạn nghe nhiều người nói, bạn biết đấy, "hãy để chúng- để chiều cao của chúng bắt kịp cân nặng," hoặc "hãy để nó bước qua tuổi dậy thì," hoặc, bạn biết đấy, đại loại như thế này- phương pháp chờ đợi thận trọng này. Ừm, nhưng những gì chúng tôi bắt đầu thấy là nó thực sự không hoạt động hiệu quả cho-, bạn biết đấy, việc điều trị bệnh này.

Melissa (12:22):

Um, vì vậy vào năm 2006, Học viện đã cập nhật các đề xuất của họ, một lần nữa, dựa trên dữ liệu tốt nhất hiện có mà họ có, và họ- đó là khi chúng tôi bắt đầu thấy cách tiếp cận theo giai đoạn này để điều trị bệnh béo phì ở trẻ em. Vì vậy, hãy bắt đầu với ý tưởng về lối sống lành mạnh, ừm, sau đó chuyển sang chế độ ăn uống lành mạnh với đủ hoạt động thể chất. Sau đó, một chút cấu trúc hơn. Và sau đó, giai đoạn thứ tư thực sự là điều trị, nơi bạn sẽ bắt đầu thấy việc sử dụng thuốc, ừm, chế độ ăn rất ít calo. Ừm, và trong một số trường hợp, phẫu thuật.

Melissa (13:03):

Vì vậy, bạn biết đấy, sau khi trải qua tất cả các loại thử nghiệm và sai sót này và cố gắng tìm ra cách tốt nhất để xử lý bệnh béo phì ở trẻ em, chúng ta bắt đầu thấy ngày càng nhiều trẻ em bị ảnh hưởng bởi nó. Và vì vậy, bây giờ, bởi vì đã có sự gia tăng của một số thử nghiệm lâm sàng và rất

những nghiên cứu và nỗ lực đằng sau nó, học viện đã đưa ra những hướng dẫn này, ừm, và các hướng dẫn thực sự tập trung vào lựa chọn điều trị bao gồm một cách tiếp cận dựa vào gia đình.

Diane (13:39):

Ừm. Phải.

Melissa (13:40):

Vì vậy, một chương trình quản lý trọng lượng gia đình. Ừm, và- nhưng trong các hướng dẫn, có rất nhiều thứ, ừm, để các chuyên gia chăm sóc sức khỏe thay đổi và điều chỉnh khi họ điều trị và ngăn ngừa, ừm, bệnh béo phì ở trẻ em.

Diane (13:56):

Và, bạn biết đấy, bạn- bạn nói về quản lý gia đình. Điều đó thực sự quan trọng, bởi vì bạn không thể có, bạn biết đấy, anh chị đang ăn pizza (cười) và- đưa trẻ nhỏ hơn có chút vấn đề này, một vấn đề-

Melissa (14:10):

Phải.

Diane (14:10):

Muốn làm tốt, nhưng họ không thể ăn- Ý tôi là, bạn- bạn phải cân nhắc tất cả. Và tôi biết, ngay cả khi trưởng thành, tôi đã có những người bạn rằng người chồng ăn kiêng và người vợ cũng giảm cân vì cô ấy nấu ăn lành mạnh hơn-

Melissa (14:23):

Phải.

Diane (14:24):

Và đó là sự quản lý, bạn biết đấy, cho toàn bộ- bạn biết đấy, cho cả gia đình.

Melissa (14:28):

Phải.

Diane (14:28):

Bạn biết đấy, và điều đó rất quan trọng, khi bạn đang nói về, thay vì- chờ đợi và theo dõi, và bạn biết đấy, bạn sẽ- bạn sẽ giảm được lượng mỡ thừa đó và bạn sẽ thấy... và- và một mức độ, điều đó có lẽ đã, uh, xảy ra, và điều đó đã thành công-

Melissa (14:42):

Phải.

Diane (14:42):

Nhưng chúng ta đang thấy ngày càng nhiều hơn, như bạn đã nói, Pennington, tất cả các bạn đều tuyệt vời ở đây kia.

Clay (14:47):

Tuyệt đối.

Diane (14:48):

Ôi trời ơi. Tất cả mọi thứ mà bạn đã nói cho đến nay, về người đứng sau cuộc nghiên cứu này và ai ở trung tâm của việc này. Cảm ơn. Bạn biết đấy, cảm ơn vì những gì bạn đã làm cho cộng đồng và quốc gia của chúng tôi, và từ Pennington, tôi chỉ muốn nói điều đó. Ừm, nhưng khi bạn đang nói về bệnh béo phì ở trẻ em, ngoài chế độ ăn uống kém, bạn biết đấy, tất cả chúng ta đôi khi gặp vấn đề với chế độ ăn uống.

Clay (15:11):

Đặc biệt là khi bạn sống ở Louisiana.

Diane (15:14):

Tuyệt.

Melissa (15:14):

Phải.

Diane (15:14):

Vì Clay đã từng- chúng tôi thậm chí còn cho bơ vào, cái gì, trà đá, hay thứ gì đó tương tự.

Clay (15:16):

Vâng đúng rồi.

Diane (15:17):

Vâng, những yếu tố khác mà- trẻ em... bạn biết đấy, chúng ta đang nói chủ yếu về trẻ em ngay bây giờ, mà chúng phải nhận thức được, và đôi khi chúng đánh nhau, tôi nghĩ, đôi khi.

Melissa (15:29):

Vâng, bạn biết đấy, đó là những gì chúng tôi đã bắt đầu khi tôi định nghĩa béo phì, bạn biết đấy, chúng tôi ngay lập tức nghĩ về hành vi và lựa chọn lối sống của chúng tôi. Vì vậy, những gì chúng ta ăn và chúng ta di chuyển bao nhiêu. Nhưng, bạn biết đấy, béo phì không đơn giản như vậy. Nó- nó khá phức tạp. Và vì vậy, thêm vào đó, trẻ em ở trong- rất nhiều môi trường suốt cả ngày sẽ đóng góp vào một số yếu tố xã hội và cộng đồng này. Vì vậy, môi trường của trung tâm chăm sóc trẻ em và môi trường học tập của họ. Ừm, thiết kế của khu phố mà họ sống. Có cơ hội nào để họ hoạt động thể chất nhiều hơn ở bên ngoài không?

Melissa (16:10):

Ừm, họ có được tiếp cận... gia đình họ có được tiếp cận với thực phẩm và đồ uống tốt cho sức khỏe và giá cả phải chăng không? Ừm, và, bạn biết đấy, một lần nữa, đó- bộ phận an toàn đó. Làm thế nào- mức độ an toàn cho đứa trẻ đó chỉ cần bước ra ngoài và, bạn biết đấy, đi ra ngoài và đi xe đạp hoặc- hoặc chơi trò nhảy lò cò? Vì vậy, tôi nghĩ rằng, bạn biết đấy, chắc chắn có rất nhiều yếu tố và làm việc với các loại môi trường mà con cái chúng ta và tiểu bang của chúng ta đang ở, cụ thể

là các trung tâm chăm sóc trẻ em và trường học, để tạo ra những môi trường lành mạnh hơn là điều thực sự quan trọng đối với kiểu bao bọc con cái chúng ta như một số kiểu hỗ trợ xã hội này cho những thứ mà chúng cần để được khỏe mạnh.

Clay (16:52):

Ồ. Đó- viễn cảnh đó thật tuyệt vời và thật nhiều tầng lớp. Ừm, tùy thuộc vào khu vực lân cận, bất kể chủng tộc, kinh tế xã hội của những gì xung quanh nơi ai đó sống, có tác động đến dinh dưỡng. Và chúng ta đã nói về tình trạng khan hiếm thực phẩm trong các cộng đồng và việc thiếu khả năng tiếp cận các cửa hàng tạp hóa nơi mọi người có thể mua thực phẩm lành mạnh hơn so với việc đi ra ngoài và mua đồ ăn nhanh. Tất cả những yếu tố đó tác động đến những gì bạn vừa nói. Đó là rất tốt nói. Vì vậy, nó không phải là... và một lần nữa, đó không phải là sự phản ánh chính trị của bất cứ điều gì, thực tế là khi mọi người không có quyền truy cập vào các tùy chọn tốt hơn, họ thường bị ảnh hưởng bởi các tùy chọn mà họ có.

Diane (17:36):

Tuyên bố thực tế.

Clay (17:36):

Chuẩn rồi.

Diane (17:37):

Chỉ là một tuyên bố của thực tế.

Clay (17:37):

Vâng.

Melissa (17:39):

Vâng. Tuyệt đối. Bạn biết đấy, có một, ừm, một cá nhân làm việc cho Trung tâm Kiểm soát Dịch bệnh đến các tiểu bang. Tên anh ấy là Mark Finton. Và anh ấy đi - anh ấy sẽ đưa các bang và vào một số cộng đồng nhất định trong cái mà anh ấy gọi là "chuyến tham quan đi bộ". Và vì vậy, bạn sẽ thực sự đi bộ qua các cộng đồng, và bạn phải tìm kiếm những thứ như, bạn biết đấy, vỉa hè an toàn để đi bộ. Ừm, cửa hàng tạp hóa địa phương ở đâu. Ở đâu... bạn biết đấy, quảng cáo trông như thế nào trong và xung quanh cộng đồng bạn đang tham gia? Um, làm thế nào là- sân công cộng được duy trì?

Melissa (18:18):

Ừm, và vì vậy, đôi khi, đó là một bài tập thực sự hiệu quả, bạn biết đấy, bước ra khỏi cộng đồng của mình, hoặc, nếu điều này xảy ra trong cộng đồng của bạn, bước ra ngoài và nhìn xung quanh bạn và, ừm, xác định, bạn biết đấy, có ở đó không bất kỳ cơ hội nào... và, ừm, để thay đổi và sử dụng giọng nói của bạn, bạn biết không? Làm việc với- các quan chức địa phương, ừm, của bạn, làm việc với, ừm, bạn biết đấy, những người ủng hộ cộng đồng, tổ chức dựa trên đức tin của bạn mà bạn liên kết để thực sự thấy những loại thay đổi nào có thể được thực hiện. Ừm, bạn biết đấy, đó thực sự là một yếu tố quan trọng và vai trò quan trọng mà tất cả chúng ta đều có trong việc giúp đỡ, bạn biết đấy, thực sự chống lại bệnh béo phì ở trẻ em cũng như béo phì ở người lớn.

Diane (19:05):

Đó cũng là một ý tưởng tuyệt vời, bởi vì như bạn đã nói-

Clay (19:07):

Quan điểm tuyệt vời.

Diane (19:08):

Chà, bạn biết đấy, và bạn đang nhìn... bạn có người khác bước vào, bạn đang nhìn bằng đôi mắt mới. Bạn- bạn đã sống ở đây-

Melissa (19:14):

Phải.

Diane (19:14):

Bạn đã ở đây quá lâu, đôi khi chúng tôi- chúng tôi đại loại là, chúng tôi chỉ- chúng tôi chỉ không nhìn thấy những gì trước mặt mình, hoặc chúng tôi không chú ý đầy đủ-

Melissa (19:22):

Vâng.

Diane (19:22):

Hoặc chúng ta không nhìn nó qua góc độ mà chúng ta nên làm.

Melissa (19:25):

Phải.

Diane (19:25):

Và khi bạn đang nói về bệnh béo phì ở trẻ em, chúng ta phải bắt đầu từ đó. Vì vậy, khi chúng lớn lên đến tuổi vị thành niên, để trở thành một người trưởng thành khỏe mạnh sẽ truyền lại những thói quen ăn uống lành mạnh cho con cái của họ. Đây là thể hệ.

Melissa (19:41):

Phải.

Diane (19:41):

Điều này bắt đầu, bạn biết đấy, từ- từ đưa trẻ. Và thật thú vị khi bạn nói rằng bạn có ai đó tham gia cộng đồng. Tôi thậm chí đã có người bàn tán, và tôi chắc rằng bạn cũng vậy, từ quan điểm dinh dưỡng, rằng bạn đưa bọn trẻ, bạn đưa cha mẹ vào cửa hàng tạp hóa và nói về, "Đây là cách ăn uống lành mạnh. Đây là điều mà một đứa trẻ muốn." Đó không phải là tất cả, bạn biết đấy, nhãn mui vì rau xanh hay trái cây, hay bất cứ thứ gì-

Clay (20:07):

Phải.

Diane (20:08):

Nhưng đây là một ý tưởng tốt. Đây là cách bạn bắt đầu, bằng cách biết những gì cần mua và cách bạn nên cung cấp cho gia đình mình.

Melissa (20:16):

Vâng. Bạn biết đấy, giáo dục sức khỏe rất quan trọng. Ừm, bạn biết đấy, và- và có rất nhiều sự chênh lệch liên quan đến trình độ học vấn về bệnh béo phì, và thành tích đạt được là một trong số đó. Những người có ít hơn a- bằng tốt nghiệp trung học có nhiều khả năng mắc bệnh béo phì hơn những người có bằng đại học. Vì vậy, đảm bảo rằng chúng tôi đang cung cấp, ừm, cơ hội giáo dục và chia sẻ thông tin, bắt đầu từ lứa tuổi trẻ đó, ừm, thực sự quan trọng.

Clay (20:47):

Được thôi. Vì vậy, đây là câu hỏi.

Diane (20:49):

Mm-hmm.

Clay (20:49):

Vui lòng không trả lời bằng cách nói rằng chúng tôi đứng sau Mississippi, nhưng Louisiana xếp hạng ở đâu trong số các tiểu bang của Hoa Kỳ vì nó liên quan đến vấn đề này?

Diane (20:58):

Mississippi tội nghiệp, tôi chỉ biết nói thế. Ờ.

Clay (21:00):

Chúng ta có ít nhất đi trước Mississippi không?

Diane (21:02):

Trời ạ.

Melissa (21:03):

Chúng tôi là.

Clay (21:03):

Được rồi.

Melissa (21:03):

Tôi- tôi có thể, tôi có thể... Tôi tự hào nói với bạn điều đó.

Clay (21:06):

Được rồi. Tôi không cảm thấy tiếc cho họ.

Melissa (21:07):

Tuy nhiên, chúng tôi- chúng tôi không làm tốt lắm.

Diane (21:09):

Phải.

Melissa (21:10):

Vì vậy, bạn biết đấy, hiện tại mức trung bình quốc gia của chúng ta đối với người trưởng thành mắc bệnh béo phì, bạn biết đấy, nó tiếp tục có xu hướng tăng lên hàng năm và hiện có 33% người trưởng thành ở Hoa Kỳ mắc bệnh béo phì. Ừm, và ở Louisiana, 38,6% người trưởng thành bị béo phì. Nhưng tôi đã đề cập-

Diane (21:32):

Vì vậy, đó là một phần ba, đúng không? Đó là một phần ba.

Melissa (21:36):

Đúng. Đúng. Và vì vậy, bạn biết đấy-

Diane (21:37):

Một phần ba.

Melissa (21:38):

Điều thú vị là, tôi chỉ đề cập một chút về sự chênh lệch liên quan đến thu nhập, nhưng - sự chênh lệch về chủng tộc ở Louisiana là khá lớn. Vì vậy, tôi, bạn biết đấy, 38,6 người trưởng thành ở đây bị béo phì, nhưng 42,3% người da đen không phải gốc Tây Ban Nha bị béo phì so với 32,6% người da trắng không phải gốc Tây Ban Nha. Vì vậy, ngay tại đây, bạn có thể thấy, có sự chênh lệch ở đó. Ừm, và vì vậy điều quan trọng là chúng ta phải làm việc để, khi chúng ta xem xét các yếu tố xã hội và, ừm, môi trường và cơ hội, rằng chúng ta làm việc để thu hẹp khoảng cách giữa những chênh lệch đó.

Clay (22:20):

Chà, thật thú vị, bởi vì nó quay trở lại với những gì chúng ta đang nói lúc trước, liên quan đến tình trạng nghèo đói ở bang của chúng ta.

Melissa (22:26):

Đúng. Tuyệt đối.

Clay (22:26):

Và- và tình trạng nghèo đói giữa các cộng đồng người Mỹ gốc Phi lớn hơn nhiều như thế nào, vì vậy mối tương quan đó sẽ xảy ra. Những người có đủ khả năng lựa chọn tốt hơn thường thực hiện chúng.

Melissa (22:38):

Phải.

Clay (22:38):

So với những người không.

Melissa (22:40):

Phải.

Clay (22:40):

Bởi vì, ý tôi là, bạn biết đấy, chúng tôi- chúng tôi- chúng tôi tình cờ nói đùa về Whole Foods được gọi là "Whole- Whole Paycheck."

Diane (22:45):

Toàn bộ tiền lương. Vâng.

Melissa (22:45):

Toàn bộ tiền lương.

Diane (22:47):

Vâng. Vâng.

Clay (22:47):

Bạn đến đó vì các tùy chọn rất tuyệt vời, nhưng chúng không hề rẻ.

Melissa (22:51):

Phải. Và, bạn biết đấy, Diane đã nói gì về cửa hàng tạp hóa, ừm, bạn biết đấy, giúp mọi người điều hướng cửa hàng tạp hóa. Một số trong số đó- những lựa chọn mà bạn có thể tìm thấy tại các cửa hàng thực phẩm tốt cho sức khỏe đó, bạn có thể tìm thấy tại cửa hàng của mình- tại Walmart, bạn có thể tìm thấy tại một số cửa hàng tạp hóa tại địa phương, ừm, cửa hàng tạp hóa tiết kiệm. Bạn chỉ cần biết những gì để xem xét và những gì để tìm kiếm. Um, nhưng điều đó cần rất nhiều nỗ lực. Nó cần có thời gian-

Diane (23:15):

Đúng. Vâng.

Melissa (23:16):

Và nó cần kiến thức để làm điều đó.

Diane (23:19):

Và đôi khi, việc chọn một số thực phẩm không tốt cho bạn sẽ dễ dàng hơn và nó- bởi vì nó dễ dàng hơn, như bạn đã nói.

Melissa (23:25):

Phải.

Diane (23:25):

Bạn- bạn phải- bạn phải có tư duy để tự giúp mình. Melissa, hiện có những chương trình nào trong khu vực của chúng ta, ở tiểu bang của chúng ta, để giúp chống lại không chỉ bệnh béo phì ở trẻ em mà còn cả bệnh béo phì ở người trưởng thành?

Melissa (23:41):

Yeah tuyệt đối. Vì vậy, bạn biết đấy, từ góc độ thời thơ ấu, những hướng dẫn mới của Học viện Nhi khoa Hoa Kỳ thực sự tập trung vào chương trình quản lý cân nặng cho gia đình. Và có một vài trong số đó ở Louisiana. Hai ví dụ, một ở Baton Rouge, có Trung tâm Cân nặng và Dinh dưỡng tại Our Lady in the Lake Children's Health.

Diane (24:02):

Hừm.

Melissa (24:02):

Và sau đó, ở New Orleans, tại bệnh viện dành cho trẻ em của họ, có một chương trình tên là Healthy Together Clinic. Bạn biết đấy, cả hai đều tập trung vào việc kiểm soát cân nặng. Các YMCA trên toàn tiểu bang cũng cung cấp các loại chương trình kiểm soát cân nặng cho gia đình này. Ừm, và cũng có rất nhiều lựa chọn, từ góc độ chăm sóc sức khỏe từ xa. Vì vậy, nếu bạn và gia đình muốn, bạn biết đấy, tham gia từ máy tính xách tay hoặc iPad vào buổi tối hoặc từ máy tính thư viện, thì bạn có cơ hội, ừm, để làm như vậy. Vì vậy, cách tốt nhất để tìm ra những chương trình cụ thể đó ở đâu, ừm, tôi sẽ gửi mọi người đến trang web của CDC, vì bạn có thể tìm thấy những chương trình được CDC công nhận, vì vậy bạn biết họ có bằng chứng, ừm, đằng sau nó để- để thực sự có tác động lớn nhất.

Melissa (24:54):

Ừm, đối với người lớn, bạn biết đấy, một lần nữa, rất nhiều điều liên quan đến hành vi và lối sống, nhưng có rất nhiều lựa chọn điều trị khác mà các bác sĩ có trong hộp công cụ của họ. Ừm, bạn biết đấy, có rất nhiều loại thuốc thực sự hiệu quả được FDA chấp thuận để điều trị bệnh béo phì. Ừm, và tất nhiên là có phẫu thuật để điều trị bệnh béo phì. Vì vậy, thực sự, đối với người lớn, bạn biết đấy, cách tốt nhất là nói chuyện với nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của bạn về chỉ số BMI của bạn giảm ở đâu. Với- bạn biết đấy, bạn có thuộc một trong ba loại béo phì đó không? Um, hay chỉ trong phạm vi thừa cân đó? Và- và làm thế nào họ có thể giúp bạn quản lý căn bệnh mãn tính này? Bởi vì đó là những gì nó được. Đó là-- nó là một căn bệnh, nó- không phải là thứ mà chúng ta tự gây ra cho chính mình. Um, nó- đó là một quá trình bệnh tật đầy đủ.

Melissa (25:45):

Ngoài ra còn có nhiều đối tác trên toàn tiểu bang, không chỉ- không làm việc trong môi trường giáo dục sức khỏe hoặc y tế trực tiếp đó, mà thực sự tập trung vào các cấp độ kinh tế xã hội đó. Ừm, các cấp độ môi trường đang thực sự hoạt động, ừm, để tạo ra tác động đối với bệnh béo phì ở trẻ em- ở cấp độ dân số so với cấp độ cá nhân đó. Vì vậy, tạo ra khả năng tiếp cận công bằng với các lựa chọn, giáo dục, nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe lành mạnh hơn. Bộ Giáo dục đang làm rất nhiều việc tuyệt vời xung quanh vấn đề này. Um, WellAhead Louisiana với Bộ Y tế. Các trung tâm LSU và Southern Ag. Tiểu bang của chúng tôi có các trung tâm giáo dục sức khỏe khu vực, và ngoài ra, còn có nhiều loại, ừm, tổ chức phi lợi nhuận khác đang làm việc ở cấp độ dân số đó để

giúp đối chiếu với những gì đang xảy ra ở cơ sở khám chữa bệnh hoặc chăm sóc sức khỏe đó, ừm, cho các cá nhân, cả trẻ em và người lớn bị béo phì.

Clay (26:46):

Tôi chỉ, uh, tôi- tôi phải nói, và D- Diane đã bình luận về nó trước đó. Cách tiếp cận toàn diện, đo lường của bạn đối với cuộc thảo luận này thật tuyệt vời. Và nó mang lại cho mọi người một mức độ quan điểm, bởi vì nó không chỉ nói về việc mọi người đưa ra những lựa chọn tồi tệ.

Melissa (27:04):

Phải.

Clay (27:05):

Đôi khi đó là về việc mọi người chỉ thực hiện các lựa chọn có sẵn cho họ. Và vì vậy, tôi thích điều đó. Nhưng, chúng ta phải để lại trên ghi chú này. Tôi phải hỏi về giá trị của sự điều độ. Chúng tôi sống ở đây, ở phía nam, nơi có thức ăn ngon nhất hành tinh. Vì vậy, bạn không nói rằng mọi người thỉnh thoảng, bây giờ, không thể có một bát kẹo cao su lớn, được rồi, và tận hưởng bản thân? Vì vậy, nó- chúng ta phải rời đi trong chừng mực, uh, bước vừa phải để không làm mọi người lo lắng.

Melissa (27:34):

Tuyệt đối. Bạn biết đấy, điều độ trong tất cả những việc chúng ta làm là rất quan trọng. Và vì vậy, ừm, bạn biết đấy, hành vi của chúng ta- của chúng ta là nếu chúng ta loại trừ mọi thứ hoặc ngăn cản bản thân- không có được thứ gì đó, thì cuối cùng chúng ta sẽ thực sự lạm dụng nó. Và- và, bạn biết đấy, đi sâu vào. Và đó chỉ là bản chất con người của chúng ta và cách hoạt động của hành vi. Và vì vậy, đảm bảo rằng chúng tôi tạo ra sự cân bằng, ừm, nhìn này, tôi là một chuyên gia dinh dưỡng đã đăng ký và tôi làm món roux của mình với mỡ thịt xông khói.

Clay (28:05):

(cười)

Melissa (28:06):

Bởi vì nếu bạn định-

Diane (28:10):

Thật sáng khoái khi nghe.

Melissa (28:10):

Làm gumbo, bạn cần phải có một roux thực sự tốt-

Diane (28:10):

Vâng, bạn là. (cười)

Clay (28:10):

Thường thức. (cười)

Melissa (28:15):

Và vì vậy, bạn biết đấy, chỉ có ba tháng trong năm tôi làm kẹo cao su.

Diane (28:17):

Chuẩn rồi.

Melissa (28:20):

Và, uh, chúng ta chỉ xem khẩu phần đó, hoặc tôi xem khẩu phần của mình và bắt đầu từ đó.

Clay (28:23):

Tôi xin lỗi, ba- ba tháng đó là gì vậy?

Diane (28:26):

(cười) Rằng chúng ta có thể được mời?

Clay (28:26):

Tôi đang hỏi một người bạn.

Diane (28:26):

(cười)

Clay (28:26):

Ba tháng đó là gì?

Melissa (28:31):

Của tôi- kẹo cao su đầu tiên của tôi, tôi làm cho tuần Lễ tạ ơn.

Clay (28:35):

Được rồi.

Diane (28:35):

Đẹp.

Melissa (28:35):

Và đến đầu tháng 2, tôi thường hoàn thành công việc đó.

Diane (28:37):

Vâng.

Clay (28:38):

Hãy xem, đó là những gì tôi đang nói về.

Diane (28:40):

Vâng.

Clay (28:40):

Anh- anh- tôi, nghe này. Bạn vừa có được một nhóm bạn thân trên khắp bang Louisiana.

Diane (28:45):

(cười) Tuy nhiên, theo quan điểm của bạn, Melissa cũng vậy, khi bạn nói rằng đôi khi bạn rất cẩn thận, cẩn thận, cẩn thận, cẩn thận trong việc ăn uống đúng cách và- cẩn trọng, và sau đó bạn chỉ bạn chỉ lạm dụng nó, gần như hém núi chính mình. Bạn phải thực sự cẩn thận về điều đó, bởi vì đó là khi chứng cuồng ăn và chán ăn, tất cả những điều đó phù hợp. Đó là khi bạn nói, "Ồ, tôi không nên làm điều đó," và sau đó bạn bắt đầu một vấn đề khác. Sau đó, bạn bắt đầu vấn đề này. Còn thuốc giảm cân thì sao?

Clay (29:14):

Ah.

Diane (29:14):

Cái gì... cái gì, hiệu lực hay... tôi- tôi không biết. Điều đó... chúng tôi đang hỏi bạn, chuyên gia. Còn thuốc giảm cân thì sao?

Melissa (29:20):

Điều đó... bạn biết đấy, điều thú vị về thực phẩm bổ sung, ừm, ở Hoa Kỳ là chúng không được quản lý, phải không? Vì vậy, điều đó có nghĩa là, bất kỳ nhà sản xuất nào kết hợp các chất bổ sung này với nhau, ừm, bạn không thực sự biết 100% hiệu quả hoặc 100% có gì trong đó. Vì vậy, khi nói đến những thứ như thực phẩm chức năng, tôi nghĩ việc nói chuyện với nhà cung cấp của bạn thực sự quan trọng. Rất nhiều chất bổ sung này có thể cản trở, ừm, với các loại thuốc khác mà bạn đang dùng hoặc có tác động tiêu cực đến tình trạng sức khỏe khác mà bạn có thể mắc phải. Um, bây giờ xét về một loại thuốc y tế, thuốc theo toa, có một số, ừm, các loại thuốc được FDA chấp thuận được coi là, ừm, bạn biết đấy, các lựa chọn điều trị hợp lệ mà các nhà cung cấp có, ừm, khi làm việc với bệnh nhân.

Diane (30:15):

Và- và, bạn biết đấy, Melissa, trước khi chúng ta kết thúc ngày hôm nay, tôi- tôi nghĩ điều gì đó sẽ giúp ích cho tất cả chúng ta. Bạn có thể cho chúng tôi một lời khuyên nhỏ làm thế nào để trò chuyện vui vẻ với những người mà chúng tôi yêu mến, cho dù đó có phải là thành viên gia đình, bạn bè của chúng tôi hay không? Điều đó- điều đó- thật khó. Nếu có một chút vấn đề về cân nặng hoặc béo phì, bởi vì bạn- bạn đến từ một nơi yêu thương. Bạn không phán xét, bạn không khắt khe. Làm thế nào để bạn có những cuộc trò chuyện này?

Melissa (30:46):

Vâng. Bạn biết đấy, điều đó- tôi rất vui vì bạn đã đề cập đến điều đó, bởi vì điều đó- điều đó thực sự quan trọng. Bạn biết đấy, tôi- tôi nghĩ rằng, ừm, những người béo phì, cả trẻ em và- và người lớn thực sự trải qua thực sự trải qua sự thiên vị cân nặng hoặc kỳ thị cân nặng này, ừm, mỗi ngày. Ngay cả từ nhà cung cấp dịch vụ chăm sóc sức khỏe của họ, họ có thể- họ có thể gặp phải điều đó.

Vì vậy, thảo luận về cân nặng hoặc béo phì là một chủ đề nhạy cảm và tốt nhất bạn nên cố gắng tiến hành một cách thận trọng và cẩn thận. Vì vậy, bạn biết đấy, nói về béo phì và những rủi ro sức khỏe của nó là điều bạn cần làm. Sẽ là một điều bất lợi nếu không làm điều đó.

Melissa (31:29):

Ừm, nhưng bạn muốn đảm bảo rằng bạn đang sử dụng ngôn ngữ không phán xét, không kỳ thị, không đổ lỗi khi bạn có những cuộc trò chuyện đó. Vì vậy, rất nhiều điều tôi đã nói hôm nay thực sự tập trung vào việc hiểu tất cả các thành phần, ừm, bạn biết đấy, bao bọc xung quanh một cá nhân, bao gồm cả lối sống đó, nhưng bao gồm cả di truyền học, bao gồm cả sự trao đổi chất, bao gồm cả thành phần môi trường. Và vì vậy, khi bạn thực hiện một cách tiếp cận mang tính hỗ trợ hơn, ừm, và bạn loại bỏ sự kỳ thị đó và loại bỏ sự đổ lỗi đó, ừm, bạn biết đấy, sẽ không ai đổ lỗi cho bạn về việc, ừm, bị ung thư, phải không? Và ung thư là một căn bệnh mãn tính.

Clay (32:14):

Phải.

Melissa (32:15):

Béo phì cũng vậy. Họ- họ- đó- béo phì là một căn bệnh. Và vì vậy, bạn biết đấy, chúng tôi thực sự, ừm, bạn biết đấy, miễn là chúng ta tiếp cận cuộc trò chuyện với sự hiểu biết rằng chúng ta đang cố gắng hỗ trợ và giúp đỡ và cá nhân quản lý tình trạng sức khỏe hoặc y tế nghiêm trọng, ừm, tôi nghĩ điều đó quan trọng. Bạn biết đấy, hãy xin phép trước khi bắt đầu cuộc trò chuyện. "Này, bạn có thoải mái không nếu chúng ta có cuộc trò chuyện này?"

Melissa (32:42):

Ừm, bạn biết đấy, "Tôi- tôi muốn biết làm thế nào, tôi có thể làm gì để hỗ trợ bạn. Nếu có bất cứ điều gì, ừm, bạn biết đấy, tôi có thể làm cho bạn." Ừm, bạn biết đấy, và đảm bảo rằng chúng tôi không nói, bạn biết đấy, "Bạn bị béo phì" hoặc "Bạn là một đứa trẻ béo phì." Ừm, hoặc "Con bạn bị béo phì." Nhưng, "Họ mắc chứng béo phì, là trẻ em mắc bệnh béo phì, người lớn mắc bệnh béo phì". Bởi vì nó là một- nó là một căn bệnh. Ừm, bạn biết đấy, vì vậy tôi nghĩ rằng ngay khi chúng ta có thể lật lại câu chuyện xung quanh căn bệnh mãn tính này, ừm, việc nói về nó thực sự sẽ trở nên dễ dàng hơn nhiều.

Clay (33:16):

Vâng. Ý tôi là, chỉ là vô số thông tin. Cảm ơn bạn rất nhiều, Melissa, vì đã chia sẻ với chúng tôi, uh, mọi thứ, bao gồm cả ý tưởng roux, mà tôi cũng sẽ thực hiện điều đó trước khi năm nay kết thúc.

Diane (33:29):

(cười)

Clay (33:29):

Nhưng cảm ơn bạn rất nhiều và chúng tôi cảm ơn tất cả những người khác đã tham gia cùng chúng tôi trong một tập khác của More That Matters.