L’obésité et le surpoids dans le monde

Selon l’OMS « Le surpoids et l’obésité se définissent comme une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé ». L’une des méthodes pour mesurer l’excès de poids est l’indice de masse corporelle, ou IMC. Il correspond au poids en kilos divisé par le carré de la taille en mètre. Quand l’IMC est égal ou supérieur à 25 il y a surpoids et quand il est supérieur ou égal à 30 il y a obésité.
Pour les enfants, la détermination du surpoids et de l’obésité n’est pas la même que chez l’adulte.

Les causes du surpoids et de l’obésité

La principale cause correspond à un déséquilibre énergétique entre les calories consommées et dépensées. En effet, au niveau mondial la sédentarité est de plus en plus favorisée tout comme la consommation d’aliments très caloriques et riches en lipides.

Les conséquences du surpoids et de l’obésité

Un IMC élevé correspond à un facteur de risque de certaines maladies chroniques et non transmissibles.
Le fait d’être en surpoids ou obèse augmente le risque d’être atteint de diabète, de maladies cardiovasculaires, de troubles musculo-squelettiques (comme l’arthrose) et même de certains cancer comme celui de l’endomètre, du sein, des ovaires, de la prostate, du foie, de la vésicule biliaire, du rein et du colon.
Une récente étude, publiée dans The Lancet, a également démontré que la surcharge pondérale pouvait diminuer de 1 à 10 ans l’espérance de vie. Cependant cette étude ne portait pas sur des individus atteints de maladies chroniques ou fumeurs (ou anciennement fumeurs).

Réduire le surpoids et l’obésité

Toutes les maladies liées au surpoids, ainsi que l’obésité en elle-même, peuvent être évitées, ou diminuées, par la pratique d’une activité physique et la surveillance de son alimentation.
L’OMS conseille spécifiquement de « limiter l’apport énergétique provenant de la consommation des lipides totaux et de sucres », « consommer davantage de fruits et légumes, de légumineuses, de céréales complètes et de noix » et « avoir une activité physique régulière (60 minutes par jour pour un enfant et 150 minutes par semaine pour un adulte) ».

Les actions de l’OMS

L’OMS a élaboré un Plan d’action mondial pour la lutte contre les maladies non transmissibles, avec 9 objectifs à atteindre d’ici 2025. Les deux principaux étant une baisse de 25 % de la mortalité due aux maladies non transmissibles et l’arrêt de la progression de l’obésité dans le monde en atteignant les

pourcentages de 2010.

Source : http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/fr/