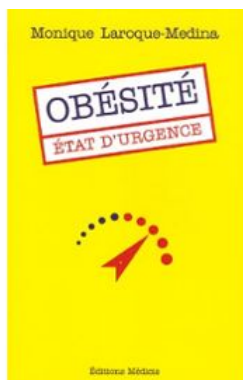


# Obésité: un problème de santé mondiale



L'*obésité* est en train de devenir un véritable fléau pour la santé mondiale. Le nombre de personnes atteintes d'obésité, notamment d'enfants, est croissant. Jusque là seuls les habitants des pays industrialisés étaient touchés par cette maladie mais elle tend à se développer dans les pays émergents .

## Définition de l'obésité

L'obésité est définie comme une surcharge pondérale ( excès de poids) caractérisée par une augmentation de la masse adipeuse. L'obésité peut avoir pour origine un excès alimentaire ou une pathologie organique (dérèglement hormonal par exemple) et comporte des facteurs favorisants ( génétiques et comportementaux).

Une personne est dite obèse lorsque son indice de masse corporelle (rapport entre le poids et la taille élevée au carré) plus communément appelée IMC, est supérieur à 30. L'IMC varie normalement de 18 à 25.

## Causes de l'obésité

L'obésité est devenue la maladie la plus fréquente dans le monde . Cette augmentation de fréquence régulière depuis les années 60 résulte d'un double changement de comportement : diminution des activités physiques et alimentation trop riche en graisses.

## Risque de l'obésité sur la santé

Une surcharge pondérale peut favoriser l'apparition de maladies graves comme le diabète, certains types de cancers (intestin, seins) ou encore de maladies cardio-vasculaires, lésion articulaire, arthrose, infertilité, appelé du sommeil.

Ces dernières responsables de nombreux décès en France, sont principalement dues à une consommation trop importante de sel, d'acides gras saturés et un taux de cholestérol élevé.

## Comment lutter contre l'obésité ?

Lorsqu'elle est essentiellement due à un manque d'activité physique ou à un déséquilibre alimentaire , les solutions doivent se trouver

- dans la pratique d'une activité physique régulière telle que la marche, le footing, le vélo , la natation ou encore des activités de vie quotidienne (ménage , bricolage, jardinage).
- dans la rééquilibration de l'alimentation: manger de tout à tous les repas et de façon équilibré dans les apports en limitant l'apport de graisses.

## Diabète : définition symptômes et traitements

## Les cantines scolaires au régime ?



**Mise en ligne et gestion de blogs**  
**Référencement et formation**  
**Cliquez ici pour en savoir plus**

