

## **Malbouffe et obésité**

Le surpoids et l'obésité correspondent à une accumulation excessive de graisse corporelle qui peut nuire à la santé. Chez l'adulte, on les mesure par l'IMC, indice de masse corporelle, calculé en divisant le poids (en kg) par le carré de la taille (en m). L'OMS définit le surpoids par un IMC supérieur à 25 et l'obésité par un IMC supérieur à 30.

A l'échelle mondiale, le nombre de cas d'obésité a triplé depuis 1975. Selon les chiffres de l'OMS, en 2016, 39 % des adultes de plus de 18 ans étaient en surpoids et, parmi eux, 13 % étaient obèses. Plus de 340 millions d'enfants et d'adolescents de 5 à 19 ans étaient en surpoids ou obèses. Toujours selon l'OMS, le surpoids et l'obésité font davantage de morts que l'insuffisance pondérale.

Quel est le lien entre l'obésité et la malbouffe ? L'industrialisation des aliments s'est traduite par un enrichissement en graisse et en sucre, afin d'améliorer le plaisir du palais. Les aliments ainsi transformés ont des niveaux caloriques élevés dans de petits volumes. Nos capacités de régulation physiologique sont trompées par cette nourriture industrielle. La sensation de satiété repose notamment sur la dilatation de l'estomac, interprétée comme un signal que les besoins alimentaires ont été satisfaits. Avec des aliments industriels, les calories ingérées pour arriver à la satiété sont beaucoup plus importantes que si l'on se nourrit de produits non transformés.

Par ailleurs, notre équilibre physiologique doit s'adapter au mode de vie moderne, plus sédentaire.

Heureusement, l'excès de poids et l'obésité sont largement évitables. La clé du succès réside dans l'atteinte d'un équilibre entre les calories consommées et les calories dépensées.

Pour atteindre cet objectif, chacun peut limiter sa consommation de graisses, consommer davantage de fruits et de légumes, ainsi que de légumineuses, de céréales complètes et de noix, et limiter la consommation de sucre. Et pour dépenser davantage de calories il suffit d'augmenter son activité physique, au moins 30 minutes d'exercice régulier et d'intensité modérée le plus souvent possible.

Sources : OMS et The conversation