

Les causes de l'obésité

13 mai 2009

Lors du [Congrès européen sur l'obésité](#) qui s'est tenu à Amsterdam du 6 au 9 mai 2009, des chercheurs ont présenté la conclusion de leurs travaux sur les causes de cette « épidémie ».

Les travaux du [Centre for Obesity Prevention de Deakin](#) se sont en particulier attachés à déterminer les responsabilités respectives du manque d'exercice et d'une alimentation trop riche dans le surpoids et l'obésité présentés par 1399 adultes et 963 enfants américains. Ils aboutissent à la conclusion que l'augmentation du nombre d'obèses est essentiellement due aux habitudes alimentaires.

Pour ramener le poids corporel des Américains à ce qu'il était dans les années 1970, les enfants devraient réduire leur consommation quotidienne de 350 calories et les adultes devraient eux réduire leur consommation alimentaire quotidienne de 500 calories.

L'alternative serait de marcher chaque jour environ 150 minutes pour un enfant et 110 minutes pour les adultes, ce qui paraît peu réaliste aux chercheurs, qui recommandent une combinaison d'effort physique et de réduction des apports caloriques.

L'année dernière, une [étude du Foresight britannique](#) prévoyait que si les tendances en la matière se poursuivaient, en 2050, l'obésité toucherait 60% des hommes et 50% des femmes du Royaume-Uni, occasionnant des dépenses publiques de santé estimées à 50 milliards de livres sterling par an (contre 7 milliards en 2001).

Source : [communiqué de presse](#)