

Obésité: Une maladie du cerveau?

Il est temps d'arrêter de blâmer les gens pour leur poids et de commencer à traiter l'obésité comme une maladie chronique ainsi que le démontre la science ces dernières années.



L'obésité est une maladie chronique

caractérisée par l'accumulation de graisse corporelle excessive qui peut avoir un impact négatif sur notre santé physique, mentale ou métabolique, ainsi que notre qualité de vie globale.

La science a fait des progrès importants dans la compréhension de ce qui se passe dans le corps en ce qui concerne la prise de poids et de qui y est sensible.

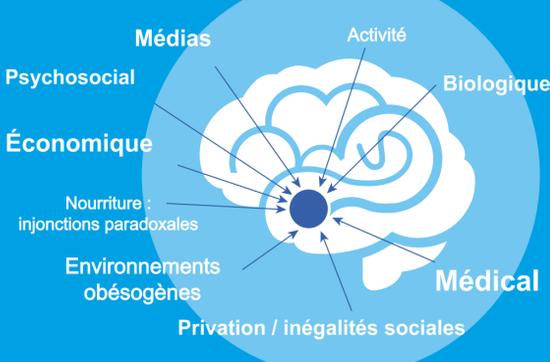
Le poids a plus à voir avec la génétique et ce à quoi nous sommes exposés dès l'utérus qu'à des choix individuels d'exercice ou de nourriture.

Voici ce que la recherche nous apprend sur l'obésité:

L'obésité est un trouble lié au cerveau.

L'hypothalamus régule l'apport et les dépenses énergétiques pour maintenir le poids, mais sa fonction normale peut être perturbée par des facteurs biologiques et environnementaux.

Une fois perturbés, nos sentiments de faim et de satiété peuvent être affectés.



L'obésité est hautement génétique.

Vous pouvez être génétiquement prédisposés à avoir un corps plus gras. Vous pouvez être génétiquement prédisposés à avoir un corps plus gras. Si vous avez un

nombre élevé de ces gènes, votre risque de développer une obésité sévère (défini comme comme l'indice de masse corporelle $* > = 40 \text{ kg} / \text{m}^2$) est de

...15

fois supérieur à celui de quelqu'un sans ces gènes.

Les gènes dictent beaucoup de nos attributs physiques. Par exemple, 85% de votre taille est d'origine génétique. En ce qui concerne le poids,

70% à 80% de notre IMC* est déterminé par les gènes.

Des études sur des jumeaux monozygotes ont révélé qu'ils avaient des IMC similaires malgré vivant dans des environnements différents.

Notre poids en tant qu'adultes peut être prédéterminé avant notre naissance.

Les bébés nés de mères souffrant d'obésité (ou qui prennent un poids très important pendant leur grossesse) sont plus susceptibles de naître grands pour leur âge gestationnel et sont plus à risque de développer une obésité.

De nombreux facteurs influencent la prise de poids pendant la grossesse - Maintenir des comportements sains à n'importe quel poids est important pour les mères et les bébés.

Les changements de poids chez les deux parents peuvent influencer le poids de leurs enfants, et le poids des parents est également affecté par l'interaction entre leurs gènes et leur environnement.

Nos corps se défendent contre la perte de poids.

Pendant la majeure partie de l'histoire humaine, il était difficile pour les gens de manger suffisamment, nous avons donc évolué pour être génétiquement programmés contre la perte de poids et en faveur de la reprise de poids. Après une perte de poids importante, nos hormones changent pour provoquer plus de faim et moins de satiété, entraînant une augmentation de l'apport alimentaire.

Notre corps réagit également en passant à un mode d'économie d'énergie, ce qui rend difficile la compensation de la prise de poids même avec un exercice régulier et vigoureux et une réduction des calories.

Dans la plupart des études portant sur les interventions diététiques et l'exercice, toute perte de poids atteinte disparaît après 4 à 7 ans.

80%

des personnes qui perdent 5% de leur poids

les reprennent dans les 5 ans qui suivent.

Nos gènes affectent également la façon dont nous réagissons à des approches simplistes de régime et d'exercice pour la gestion du poids.

Toute personne est unique, donc la façon dont nous réagissons à l'augmentation ou à la baisse de la consommation et des dépenses caloriques varie d'une personne à l'autre. La recherche a même montré que la réaction de notre corps à différents régimes alimentaires et même à la publicité télévisée sur les aliments est influencée par nos gènes!

Qu'en est-il des 20% à 30% de notre poids qui sont influencés par des facteurs environnementaux ?

Voici la bonne nouvelle: si vous êtes génétiquement prédisposé à avoir un corps plus gros, la mesure dans laquelle vous prenez du poids peut être gérée par des interventions comportementales, un soutien psychologique, des médicaments et / ou une chirurgie, et en s'attaquant aux influences environnementales lorsque cela est possible.

En tant que société, nous devons donc:



Reconnaître l'obésité comme une maladie chronique nécessitant traitement et soutien médicaux à vie



S'attaquer aux facteurs biologiques et environnementaux sous-jacents menant à l'obésité



Travailler simultanément sur l'information et le traitement S'attaquer Trava



Contester et éliminer la stigmatisation de l'obésité

Lorsque le poids a un impact sur votre santé, vous méritez d'être soutenu sans jugement. Parlez-en.

aide.obesite@liguecontreobesite.org
www.liguecontreobesite.org

* L'IMC classe généralement une personne comme souffrant d'insuffisance pondérale, de poids normal, d'embonpoint ou d'obésité, mais n'est pas une mesure de la santé. L'influence génétique varie selon les individus et pourrait être aussi faible que 50%

Version Française :



www.liguecontreobesite.org



www.easo.org



Obesity Canada

www.obesitycanada.ca