

L'ISA soutient la Journée mondiale de l'obésité et « UNE MEILLEURE NUTRITION POUR TOUS »



L'obésité « ouvre la porte » à de nombreuses maladies non transmissibles, telles que le diabète et les maladies coronariennes, ainsi qu'aux troubles mentaux.

800 MILLIONS
de personnes dans le monde souffrent d'obésité.



L'obésité infantile devrait augmenter de 60 % au cours de la prochaine décennie, pour atteindre **250 MILLIONS D'ICI 2030**.



Cette année, le monde a également découvert que l'obésité peut constituer un facteur de risque pouvant entraîner des résultats et des complications graves de la **COVID-19**.

Les personnes atteintes d'obésité ont deux fois plus de risques d'être hospitalisées si elles sont testées positives à la COVID-19.

La pandémie a rendu encore plus urgente la lutte contre les causes nombreuses et complexes de l'obésité, notamment la suralimentation et la malnutrition. Les régimes alimentaires ont également été affectés par les mesures de confinement, d'auto-isollement et de mise en quarantaine. Pour mener une vie plus saine et plus longue, il est indispensable de garantir le meilleur environnement nutritionnel possible et un accès facile aux aliments suivants :

FRUITS ET LÉGUMES DE TOUTES SORTES

PRODUITS À GRAINS ENTIERS

ALIMENTS ET BOISSONS PAUVRES EN SUCRES, EN GRAISSES ET EN SEL

ALIMENTS PROTÉIQUES TELS QUE LE POISSON, LA VOLAILLE, LES ŒUFS, LES LÉGUMINEUSES ET LES FRUITS SECS

PRODUITS LAITIERS ALLÉGÉS EN MATIÈRES GRASSES

Dans le cadre d'une « meilleure nutrition pour tous » et d'un mode de vie sain, les édulcorants peuvent être utilisés à la fois pour réduire l'apport en sucres et pour conserver le goût sucré, tout en apportant peu ou pas de calories.



Remplacer les sucres ajoutés par des édulcorants peut représenter l'une des nombreuses stratégies diététiques pouvant contribuer à réduire l'apport calorique et, par conséquent, à faciliter le contrôle du poids.

D'autres actions non nutritionnelles sont toutes aussi importantes pour combattre l'obésité !

Par exemple :



éliminer la **stigmatisation** liée au poids



garantir l'accès aux **professionnels de santé** formés dans le monde entier



apporter des changements de mode de vie en adoptant des **habitudes de sommeil saines** et en bougeant un peu plus tous les jours !

RAPPELÉZ-VOUS :

Il n'existe pas de cause ou de solution uniques au problème de l'obésité. Simplifier l'obésité, ses causes et sa gestion peut rendre son traitement encore plus difficile. Nous vous invitons à regarder la **vidéo de l'ISA pour la Journée mondiale de l'obésité**, qui explique la complexité de l'épidémie d'obésité.

photo left: ©World Obesity Federation



Soutenu par:



#WorldObesityDay #ISA4WOD

Références :

1. World Obesity Day 2021. Obesity Fact Sheet & The roots of obesity run deep. Available at: <https://www.worldobesityday.org/resources/entry/information-resources>
2. COVID-19 and Obesity resources. Available at: <https://www.worldobesityday.org/resources/entry/covid-for-healthcare-and-advocates>
3. U.S. Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services. Dietary Guidelines for Americans, 2020-2025. 9th Edition. December 2020. Available at: <https://www.dietaryguidelines.gov/>
4. Ashwell M, Gibson S, Bellisle F, et al. Expert consensus on low calorie sweeteners: facts, research gaps and suggested actions. Nutr Res Rev. 2020;33(1):145-154. [Epub ahead of print].