

Kilos en trop ? Qu'est ce qu'on risque ?! - 1/3

Les kilos en trop... Juste une question de mode pour vous ?? Vous devriez vous demander combien ils pèsent sur votre santé et pas seulement sur votre allure en maillot de bain !

Surpoids, obésité... Ces mots caractérisent l'un des nouveaux problèmes de santé publique !

En effet le nombre de personnes en surpoids est en constante augmentation, les chiffres seraient même carrément alarmants ! Pour l'ensemble des pays européens, il semblerait qu'en l'espace de 10 ans, le pourcentage de personnes obèses a doublé !

Pour beaucoup, les kilos en trop ne sont que des problèmes d'ordre esthétique. Pourtant l'excès de poids est à l'origine d'un certain nombre de maladies graves conduisant souvent à une mortalité précoce.

L'obésité favorise entre autres, l'apparition de maladies cardio-vasculaires diverses, du diabète de type 2, d'hypercholestérolémie, de problèmes d'ostéoarthrite, de certains types de cancer, ainsi que des problèmes respiratoires... Sans oublier les divers problèmes psychologiques.

Les maladies cardio-vasculaires

Ces sont des maladies qui touchent le cœur et les différents vaisseaux de l'organisme.

L'obésité favorise entre autre l'athérosclérose, la formation de varices, l'infarctus du myocarde, l'hypertension...

L'obésité favorise un dépôt de graisse sur la paroi des vaisseaux associés à un épaississement de leur paroi. Le diamètre de l'artère est donc diminué et peut même aller jusqu'à se boucher... C'est l'athérosclérose ! On imagine facilement les conséquences néfastes qui en découlent : si un vaisseau coronaire est bouché... On a alors un risque d'infarctus du myocarde.

L'hypertension artérielle est l'une des principales causes d'accident vasculaire cérébral. De même elle favorise les ruptures d'anévrisme : du fait de l'hypertension, la paroi de nos artères est soumise à de plus fortes contraintes et à donc tendance à se "rompre" plus facilement.

On sait aussi que l'hypertension :

- joue aussi un rôle majeur dans beaucoup de cas d'insuffisance rénale grave
- est impliquée dans divers troubles oculaires (glaucome et hémorragie oculaire entre autres)

Le diabète de type 2

Le diabète de type 2 est l'une des principales complications liées à l'obésité.

Les cellules adipeuses ne "réagissent" plus à la présence d'insuline, ainsi le sucre et les graisses qui auraient dû être stockés dans ces cellules restent dans le sang. On observe ainsi une hyperglycémie permanente entraînant toute sorte de complications...

En effet le diabète contribue à l'augmentation de l'hypertension artérielle, favorise l'athérosclérose et a aussi des répercussions au niveau oculaire et rénal

L'hypercholestérolémie

C'est un excès de cholestérol dans l'organisme. Il tend à augmenter l'athérosclérose et l'ensemble des risques cardiaques

Kilos en trop ? Qu'est ce qu'on risque ?! - 2/3

L'ostéo arthrite

L'excès de poids est néfaste pour le squelette. Les kg en trop pèsent sur les articulations. On les "usent" plus rapidement ce qui entraîne l'apparition d'arthrose.

L'arthrose est due à une destruction du cartilage articulaire induisant la fabrication d'os à ce niveau. Elle entraîne une gêne au mouvement ainsi que des douleurs...

Dans certain cas la seule solution envisageable et la pose de prothèse (hanche, genoux...)

De même on observe plus souvent des problème de dos chez les personnes obèses que chez les personnes qui ont un poids dit normal. On voit ainsi apparaître des cyphoses, scolioses, lordoses, lumbagos etc...

Les troubles respiratoires

Le Problème des apnées durant le sommeil est une autre conséquence de l'obésité. Il s'agit d'arrêts respiratoire d'au moins 10 secondes et se répétant au moins 5 fois par heure de sommeil.

Ces apnées peuvent avoir de lourdes conséquences si elles ne sont pas traitées. A long terme, la mauvaise oxygénation de l'organisme entraîne des troubles cardiaques, de l'hypertension artérielle ainsi que des risques d'infarctus.

Les cancers

Les liens entre obésité et cancer ne sont pas bien définis. Pourtant de nombreuses études auraient prouvé que l'obésité favorise l'apparition de certains cancers hormono-dépendant.

L'explication est "simple", les cellules adipeuses sont responsables de la fabrication de nombreuses substances, notamment des hormones. L'excès de graisse serait donc à l'origine d'une surproduction d'hormone, ce qui aurait un effet délétère sur l'organisme.

Il y aurait ainsi par exemple un excès d'œstrogène libéré dans le sang, ce qui favoriserait le cancer du sein.

On observe le même phénomène pour le cancer de la prostate ou du col de l'utérus...

Les répercussions psychologiques

Même si certaine personnes vivent bien le fait d'avoir quelques kg en trop, on constate néanmoins que l'obésité à aussi des répercussions psychologiques et sociales.

L'obésité présente souvent une gêne dans la vie de tous les jours.

Elle est une source de discrimination sociale et est fortement critiqué dans de nombreux pays industrialisés.

Il a été constaté que de nombreuses personnes, ayant un embonpoint marqué, souffriraient ainsi de dépression (elles se sentent mal dans leur peau, elles souffrent du regard des autres, elles se sentent exclues...)

Conclusion

Cette liste n'est pas exhaustive, mais elle représente déjà un échantillon des diverses conséquences que peuvent avoir quelques kilos en trop. L'obésité n'est pas simplement un problème esthétique, c'est aussi un problème de santé... il a été montré que la mortalité est d'autant plus augmenté que l'obésité est précoce et

Kilos en trop ? Qu'est ce qu'on risque ?! - 3/3

sévère.

Pourtant peu de gens en ont conscience d'autant que dans notre pays, l'obésité est un fléau qui s'abat aussi sur les enfants : surconsommation de bonbons, gâteaux, sodas et autres excès de sucres lents ouvrent la voie aux fringales de fromages, chocolats, pâtisseries qui surviennent à un âge plus avancé... Certes toutes ces choses sont "bonnes" pour le palais, mais "mauvaises" pour la santé et il faut commencer l'éducation tôt pour que les enfants, lorsqu'ils deviennent adolescents, aient déjà des connaissances claires de diététique et sachent à quoi leurs boulimies de sucre les emmènent. Cela ne les empêchera peut-être pas de plonger, mais une sensibilisation précoce sur les bienfaits d'une alimentation saine ne peut qu'être bénéfique...