

## Les causes de l'obésité

De nouvelles informations des chercheurs et des nutritionnistes spécialisés dans la perte de poids estiment que plus de 300.000 personnes meurent tous les ans à la suite de complications liées à l'obésité. L'obésité est un problème majeur dans le monde. Il a été reconnu comme une maladie par l'OMS (Organisation mondiale de la santé) en 1997 et on en parle comme d'une pandémie, bien que l'obésité ne soit pas contagieuse ni infectieuse. L'obésité est la suite logique d'une alimentation trop riche et d'un métabolisme qui n'arrive plus à consommer toutes les calories absorbées. Tout cela provoque un stockage de ces excédents souvent sous forme de graisse dans les secteurs, des cuisses, des fesses et du ventre. Le problème de l'obésité est si aigu que certains ont commencé à offrir des régimes végétariens à leurs étudiants qui ont volontiers adopté ce régime.

Il y a malheureusement une forme d'[obésité](#) difficile à combattre, car elle est génétique et héréditaire. Parfois, il est facile de juger des personnes à leur aspect et de se faire une opinion sur les raisons de leur poids excessif qui est souvent lié à des habitudes de consommations irresponsables. Mais des rapports médicaux indiquent qu'il y a des gens avec des dérèglages génétiques qui causent un grand nombre de problèmes quant à la manière dont l'organisme gère la nourriture. Il y a également des problèmes liés à un mauvais fonctionnement de la glande toroïdal qui fait finalement ralentir le métabolisme qui, du fait de ce ralentissement et de ce dysfonctionnement, produira et accumulera de la graisse. Une des raisons pour lesquelles certaines personnes sont obèses est donc liée à la génétique et à l'hérédité.

D'autres raisons existent, une des principales sources d'[obésité](#) est due aussi à un certain [trouble de la nutrition](#). Tout comme certains troubles génèrent une boulimie, certains prennent du poids parce qu'ils souffrent d'un appétit anormal et sont des mangeurs compulsifs. Un certain trouble alimentaire appelé « Pica » amène ses victimes à manger tout ce qui leur passe dans les mains : stylos, plâtre, terre, cheveux, crayon... Ces désordres qui causent la consommation excessive peuvent être traités et la personne peut, par la suite, reprendre des habitudes de consommation normale.

Une autre raison de l'obésité, outre les problèmes héréditaires et les troubles alimentaires, est directement liée à la sédentarisation de l'homme et au progrès. Certains utilisent leur voiture même pour de courtes distances. Nombreux sont ceux qui ne marchent pas plus de 50 mètres par jour et ne font aucun exercice. Notre organisme et notre métabolisme ont besoin de nous voir bouger.

L'homme tout comme l'animal ont longtemps été obligés de stocker des calories pendant les saisons d'abondance. Il s'agissait d'un réflexe de survie pour pouvoir faire face aux périodes de pénuries alimentaires.

Aujourd'hui, nous pouvons manger de tout pendant toute l'année, nous n'avons même plus besoin de migrer et quand nous bougeons, nous pouvons le faire assis. C'est aussi une raison très importante du surpoids et de l'[obésité](#), toujours croissants, de notre monde moderne

## About the Author

Bouzid Otmani

7 conseils nutritionnels en vous abonnant Gratuitement!

<http://tinyurl.com/onsnznf>

Source: <http://www.secrets-de-comment.com> | [Formation Marketing](#) | [NetConcept, droits de revente](#)