

Effets du surpoids sur le corps

L'indice de masse corporelle BMI est aujourd'hui usuel pour déterminer le surpoids. Le BMI se calcule en divisant le poids corporel [kg] par le carré de la taille [m²]. La formule est la suivante :

BMI = poids corporel : (taille en m)²

L'unité du BMI est donc kg/m².

Cela signifie qu'une personne mesurant 160 cm et pesant 60 kg a un BMI de 23,4 [60 : (1,6 m)² = 23,4].

Le BMI est un indice de la masse grasse corporelle. Pour classer la sévérité du surpoids/de l'insuffisance pondérale, les valeurs suivantes ont été fixées :

Classification	Chez l'homme	Chez la femme
Insuffisance pondérale	<20	<19
Poids normal	20 - 25	19 - 24
Surpoids	25 - 30	24 - 30
Adiposité (surpoids pathologique)	30 - 40	30 - 40
Adiposité massive	>40	>40

Le BIM « souhaitable » dépend de l'âge. Le tableau suivant montre les valeurs du BMI pour différentes tranches d'âge :

Age	BMI (Body Mass Index)
19 - 24 ans	19 - 24
25 - 34 ans	20 - 25
35 - 44 ans	21 - 26
45 - 54 ans	22 - 27
55 - 64 ans	23 - 28
>64 ans	24 - 29

Les conséquences défavorables pour la santé du surpoids sont multiples et touchent presque tous les organes, car vous devez porter chaque kilo en trop et l'alimenter en nutriments. Cela surcharge naturellement tout l'organisme. Les complications les plus fréquentes sont les suivantes :

Calcification des artères (artériosclérose)

Thrombose des veines des membres inférieurs (occlusion partielle ou complète)

Tension artérielle

Environ 1/3 de la population adulte souffre d'une élévation de la tension artérielle (hypertension artérielle), cette proportion ayant tendance à augmenter. La fréquence de l'hypertension artérielle augmente avec l'âge.

Cholestérol

Environ un tiers des adultes présente une augmentation du taux sanguin de cholestérol nécessitant un traitement (hypercholestérolémie) et une augmentation du taux sanguin de graisses (hyperlipidémie), ces anomalies se rencontrant un peu plus souvent chez la femme que chez l'homme. Ce risque augmente nettement avec l'âge.

Articulations/problèmes orthopédiques

Le surpoids entraîne une surcharge des articulations, particulièrement dans la région basse de la colonne vertébrale, au niveau des hanches, des genoux et des chevilles, car les articulations surchargées par le poids se détériorent plus rapidement. Ceci accélère l'usure et provoque des douleurs chroniques auxquelles seules la prise durable d'antalgiques ou une opération permettent de remédier.

Systeme cardio-vasculaire

Chez les personnes ayant un surpoids, le cœur doit en permanence fournir un travail supplémentaire pour alimenter suffisamment le tissu adipeux en sang. En outre, une plus grande quantité d'eau et de sodium est retenue dans le corps, ce qui favorise la survenue d'une hypertension artérielle. Ceci surcharge aussi le cœur. Les conséquences en sont une angine de poitrine, un infarctus du myocarde et une insuffisance cardiaque chronique. Des difficultés respiratoires et un essoufflement pendant le sommeil, des arrêts respiratoires survenant par crises et durant plus de dix secondes (syndrome d'apnées du sommeil)

Maladies cancéreuses

Le mot cancer est un terme générique qui désigne plus de cent maladies différentes (cancer du sein, cancer de la prostate, cancer du colon et cancer de l'utérus etc.) qui ont pour point commun le fait que la croissance du tissu humain ou des organes ne répond plus aux mécanismes normaux de contrôle ; des proliférations qui ont une extension fatale dans le corps se produisent.

Poumon

Le poumon doit lui aussi fournir un surcroît de travail pour arriver à couvrir les besoins accrus en oxygène. Mais souvent la capacité pulmonaire ne suffit pas, si bien qu'un manque chronique d'oxygène se développe. Ceci est encore accentué par des difficultés respiratoires et un essoufflement pendant le sommeil, des arrêts respiratoires survenant par crises et durant plus de dix secondes (syndrome d'apnées du sommeil). Les personnes atteintes se plaignent de somnolence pendant la journée, de ronflements bruyants et de sommeil agité. Ces symptômes régressent le plus souvent complètement après une réduction du poids.

Ostéoporose

L'ostéoporose, une raréfaction de l'os qui favorise des fractures osseuses (surtout les fractures du col du fémur), survient plus fréquemment chez les femmes après la ménopause, mais les hommes âgés en sont aussi atteints. Les accidents se multiplient car il y a de plus en plus de personnes âgées. Les causes de l'ostéoporose sont multifactorielles, mais un apport suffisant de calcium (produits laitiers) dans la jeunesse et une activité physique suffisante pendant toute la vie sont très importants pour maintenir la masse osseuse et prévenir cette raréfaction de l'os.

Maladies rhumatismales

L'effet de certains régimes alimentaires sur l'évolution des différentes formes de maladies rhumatismales n'a pas été suffisamment étudié jusqu'ici, mais c'est encore dans la polyarthrite rhumatoïde que l'on dispose le plus d'éléments. La maladie rhumatismale inflammatoire la plus fréquente est la polyarthrite rhumatoïde (appelée aussi polyarthrite chronique évolutive). Elle touche environ 0,8 % de la population et est deux à trois fois plus fréquente chez la femme que chez l'homme. Mais de nombreux autres états douloureux de type rhumatisimal font partie des phénomènes d'usure liés à l'âge et le rhumatisme est ainsi considéré comme une maladie endémique.

Problèmes psychiques

Complexe d'infériorité et manque d'estime de soi

Attaque cérébrale

Statistiquement, les attaques cérébrales représentent la troisième cause de mortalité et sont une des causes les plus fréquentes d'invalidité à un âge avancé. Le risque d'attaque cérébrale augmente nettement avec l'âge.

Complications de la grossesse

Diabète

Le surpoids est un des principaux facteurs de risque de survenue d'un diabète de type 2 (diabète non insulino-dépendant)