

CAPSULE SANTÉ OPTIFORME

Les principales causes de l'obésité

L'obésité est actuellement une problématique dont on ne comprend pas bien toute la globalité. Bien sûr, la malbouffe et le manque d'exercice sont en cause, mais il en existe d'autres comme le stress, le manque de sommeil et l'éducation, par exemple.

À l'origine de l'homme, à l'ère préhistorique, il fallait être en forme et avoir la capacité à emmagasiner de l'énergie pour survivre. Ces gènes nous ont été transmis, mais le monde moderne a tout changé sur la sélection naturelle de l'espèce humaine. Un mode de vie et des préoccupations différentes ne requièrent plus une capacité de stockage aussi importante. Certaines personnes deviennent obèses à cause de la luxure du quotidien, tandis que d'autres *mangent leurs émotions* en vivant une période plus difficile sur le plan personnel, voire émotionnel.

Le stress psychologique a donc des effets mesurables sur des variables biologiques qui affectent l'apport nutritionnelle, la dépense d'énergie, l'utilisation de cette dernière par l'organisme, etc. Une grande épreuve comme un décès, une perte d'emploi et des défis professionnels qui vont au-delà de nos capacités peuvent avoir un rôle important à jouer dans le gain de poids. Plusieurs études ont en effet démontré que des cas d'obésité chez les adultes survenaient à la suite d'une perturbation significative de la trajectoire de vie.

Toujours, la génétique n'est pas encore définie comme étant un facteur pouvant causer l'obésité. L'Université Laval a d'ailleurs découvert récemment une hormone, la neuroméline, qui pourrait avoir des effets sur les comportements alimentaires. D'autres découvertes à venir amèneront probablement des preuves

supplémentaire quant à la relation entre les variations génétiques de l'ADN et les traits psychologiques qui entraîne une surconsommation alimentaire.

De votre côté, sachez qu'un tour de taille de plus de 100 cm est considéré comme risqué pour votre santé et que l'important n'est pas de perdre tout votre surpoids rapidement, mais d'entreprendre des démarches qui dureront et vous permettront d'atteindre éventuellement un poids santé. Vos habitudes alimentaires et votre dosage quotidien d'exercice sont probablement les deux premières choses à cibler dans vos démarches si vous souhaitez perdre du poids. Un jour à la fois, chaque geste compte. Bon entraînement !

L'équipe Optiforme