

Les risques réels de la graisse abdominale pour la santé



Introduction des traducteurs et éditeurs de la version française

Il serait insensé, en tant que «bons vieux Européens», de nous réfugier derrière la croyance que le problème de l'obésité et de la graisse abdominale excédentaire ne concerne que les Etats-Unis... ou d'attendre que notre taux d'obésité atteigne celui de nos voisins d'outre-Atlantique pour prendre cette interpellation au sérieux! – APV-NN

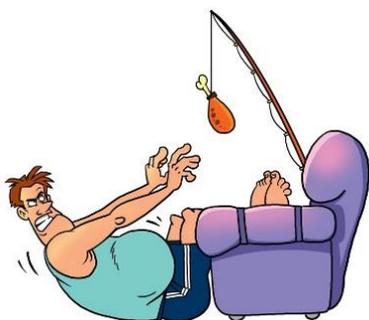
Durant la dernière décennie, la taille des Américains a rapidement augmenté, selon les *CDC – Centers for Disease Control and Prevention* (Centres pour le contrôle et la prévention des maladies) des USA.

54% des adultes états-uniens souffrent d'obésité abdominale, ce qui signifie qu'ils ont un tour de taille de 89 centimètres ou plus.

Des chercheurs ont découvert qu'entre 1999 et 2012, la taille de l'homme américain moyen a augmenté de 2,5 centimètres, pour atteindre **101,5 centimètres**. La taille moyenne des femmes, elle, s'est accrue de 5 centimètres, passant à 96,5 centimètres.



Les personnes dont la **graisse** s'est principalement **accumulée autour de la taille**, plutôt qu'à d'autres endroits, courent un **plus grand risque** de souffrir de **maladies cardiaques**, diabète ou autres problèmes de santé liés à l'obésité.



«Cette **augmentation** [de graisse abdominale] est **préoccupante**. Il n'y a aucun doute là-dessus», a affirmé le D^r William Dietz, un **expert en obésité** ayant autrefois travaillé pour le CDC, mais n'étant pas impliqué dans cette étude.

Il a ajouté : «Ce résultat sous-entend que, **bien que le taux d'obésité soit stable, la localisation de la graisse peut changer, ce qui signifie que nous ne devrions pas avoir une attitude complaisante au sujet de cette stabilisation** [du taux d'obésité].»

Source : Site internet cbnnews – 17.09.14

Titre original : *The real health risks of belly fat*

Traduction et mise en forme : APV

Date de parution sur www.apv.org : 08.12.14

Références thématiques :

Quelques **pistes** pour favoriser une [bonne santé](#), une perte de poids, et en particulier une diminution de la graisse abdominale, sous réserve de cet [avertissement](#) :

- **Manger de façon saine, variée et équilibrée**, en privilégiant les aliments régionaux, de saison et cultivés sans pesticides. Boire beaucoup d'eau en dehors des repas. -> Découvrez nos contenus sur l'[alimentation](#).
- **Eviter la consommation régulière de certains aliments** tels que principalement : jus industriels d'orange ou d'autres fruits, boissons sucrées, margarine et toutes les [graisses trans](#), produits transformés et raffinés, tels que pain (même complet, s'il est industriel) et pâtes, aliments contenant des organismes génétiquement modifiés et en particulier du soja et du maïs ou leurs dérivés.
- **Faire de l'exercice régulier** (au minimum 3x par semaine 30-60 minutes de marche rapide, par exemple).