

Comment éviter les maladies chroniques ?

Par *admin*

Créé le 08/03/2003 - 00:00

Comment éviter les maladies chroniques ?

Vendredi, 07/03/2003 - 23:00 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

•

- [Tweeter](#)

•

•

0 avis :



[zoom](#)

L'Organisation mondiale de la santé (OMS) et l'Organisation des Nations Unies pour l'agriculture et l'alimentation (FAO) tirent la sonnette d'alarme : les maladies chroniques -- les problèmes cardio-vasculaires, le cancer, le diabète et l'obésité, notamment -- sont "chaque années plus meurtrières". En 2001, elles "étaient à l'origine d'environ 59 % des décès enregistrés dans le monde et de 46%" des maladies, précisent les deux institutions de l'ONU. Une grande partie des décès attribués à des maladies chroniques ont pour origine des risques facilement évitables, tels que l'hypertension, l'hypercholestérolémie, l'obésité et le manque d'exercice physique. Dans un rapport publié lundi, les deux institutions de l'ONU invitent donc les gouvernements à donner des directives simples, réalistes et concrètes en matières d'alimentation : consommer peu de graisses et de sucre, manger au moins 400 grammes de fruits et de légumes par jour, et faire au moins une heure d'activité physique journalière. Au total, 17 mesures individuelles ou globales ont été envisagées. Cet ensemble de mesure permettraient notamment de réduire de moitié le poids global des maladies cardiovasculaires dans le monde. Ces maladies chroniques ne sont pas seulement dues à la suralimentation, mais aussi à un régime déséquilibré. Le rapport note l'influence d'une forte consommation de sel sur la tension artérielle, et celle des graisses saturées dans l'hypercholestérolémie. De plus en plus de personnes dans les pays en voie de développement souffrent de maladies chroniques, alors qu'il y a une dizaine d'années encore, ce type d'affection était associé aux pays riches. L'urbanisation joue un rôle important dans cette évolution, les citadins ayant en général un régime alimentaire plus énergétique, riche en acides gras saturés et en

glucides raffinés. "Le changement subit d'alimentation conjugué à un mode de vie sédentaire, a des effets dévastateurs sur la santé des habitants pauvres des villes", précisent l'OMS et la FAO. La Finlande et le Japon sont cités en exemple. Grâce à des mesures énergiques pour faire évoluer les habitudes alimentaires de leur population, les facteurs de risques ont reculé et la fréquence des maladies chroniques a chuté dans ces deux pays.

OMS : <http://www.who.int/mediacentre/releases/2003/pr20/en/>

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-

- **Nombre de consultations :** 120
- **Publié dans :** [Médecine](#)
- **Partager :**
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/comment-eviter-maladies-chroniques/article>