

Poids corporel sain – Moins d'allergies ?

L'obésité et l'adiposité peuvent augmenter le risque d'allergie, d'asthme et d'eczéma atopique. Le mouvement et des activités sportives régulières ont de principe un effet positif sur le poids et le bien-être.



Est-ce qu'un poids sain est utile en cas d'allergie ?

Le risque d'une évolution grave de l'asthme, de l'eczéma atopique et des allergies en général est plus faible en cas de poids sain.

Chez les personnes en surpoids, la perte de poids réduit les troubles asthmatiques et améliore la fonction pulmonaire.

En évitant l'obésité, les enfants asthmatiques doivent prendre moins de médicaments, être moins souvent hospitalisés et perdent donc moins de jours d'école.

Un poids corporel sain peut empêcher l'apparition ou la dégradation de l'asthme.



Quel est un poids corporel sain?

L'indice de masse corporelle (IMC, ang. Body Mass Index -BMI) est une mesure simplifiée permettant d'évaluer le poids. Ce calcul met en relation le poids corporel et la taille : Poids corporel [kg] / taille [m]²

Chez l'adulte, les résultats sont classés comme suit :

Moins de 18.5	Maigreur (insuffisance pondérale)
18.5–24.9	Poids normal
25–29.9	Surpoids léger à moyen
30–39.9	Forte obésité (adiposité)
Plus de 40	Obésité morbide (adiposité massive)