

Childhood Obesity: Prevention Is Better Than Cure

Presented by:
- Dr. Rosmond Adams



Obésité Infantile: Mieux Vaut Prévenir Que Guérir

Présenté par:
- Dr. Rosmond Adams



Introduction

- Obesity is a major public health problem across the world.
- Obesity results from:
 - excessive caloric intake
 - decreased energy expenditure
 - from a combination of the two
 - There are also some medical conditions that contribute to obesity

Introduction

- L'obésité est un problème majeur de santé publique dans le monde
- L'obésité résulte de:
 - apport calorique excessif
 - diminution de la dépense énergétique
 - d'une combinaison des deux
 - Certaines conditions médicales contribuent également à l'obésité



Definition

- Weight gain is the imbalance between caloric intake and energy expenditure.
- When the child is above the normal healthy weight for his or her age and height.
- Obesity is determined using the Body Mass Index (BMI).

Définition

- La prise de poids est le déséquilibre entre l'apport calorique et la dépense énergétique.
- Quand l'enfant est au-dessous du poids normale en bonne santé pour son âge et sa taille.
- L'obésité est déterminée à l'aide de l'indice de masse corporelle (IMC).

World Health Organization (WHO) definitions for obesity:

$BMI = \text{Weight kg} / \text{Height m}^2$

Underweight: <18.5 BMI

Healthy weight: $18.5-24.9$ BMI

Overweight (Grade I obesity): $25.0-29.9$ BMI

Obese (Grade II): $30.0-39.9$ BMI

Morbidly obese (Grade III): 40 or above BMI

Super obese (Grade IV): $BMI >50$

Définitions de l'Organisation mondiale de la santé (OMS) pour l'obésité:

$\text{Indice de masse corporelle (IMC)} = \text{poids kg} / \text{taille m}^2$

Insuffisance pondérale: $<18,5$ IMC

Poids santé: $18,5-24,9$ IMC

Surpoids (obésité de grade I): $25,0-29,9$ IMC

Obésité (Grade II): $30,0-39,9$ IMC

Obésité morbide (grade III): 40 ou plus IMC

Super obèse (Grade IV): $IMC > 50$

QUESTION ?

Childhood obesity increases the risk for:

- a. Asthma
- b. Diabetes
- c. Cardiovascular disease
- d. Depression
- e. All of the above

QUESTION ?

Childhood obesity increases the risk for:

- a. Asthma
- b. Diabetes
- c. Cardiovascular disease
- d. Depression
- e. All of the above

Acute Health Concerns

- High Blood Pressure
- High Cholesterol
- Diabetes
- Asthma
- Joint discomfort
- Liver Disease
- Depression
- Low self-esteem

Problèmes de santé aigus

- Hypertension artérielle
- Taux de cholestérol élevé
- Diabète
- Asthme
- Inconfort articulaire
- Maladie du foie
- La dépression
- Faible estime de soi

Chronic Health Concerns

- Adult Obesity
- Cardiovascular Disease
- Diabetes
- High Blood pressure
- Stroke
- Cancer
- Osteoarthritis
- Reproductive Problems
- Sleep disorders
- Depression



Problèmes de santé chroniques

- Obésité adulte
- Maladie cardiovasculaire
- Diabète
- Hypertension artérielle
- Accident vasculaire cérébral
- Cancer
- Arthrose
- Problèmes de reproduction
- Les troubles du sommeil
- La dépression

Environmental Factors

- Includes transportation systems, and lack of public spaces for exercise.
- Lifestyle discourages physical activity & encourage automobile use
- Neighborhoods without sidewalks discourage walking.
- Tall buildings discourage the use of staircase & encourage elevator and escalator use

Facteurs environnementaux

- Comprend les systèmes de transport et le manque d'espaces publics pour faire de l'exercice.
- Le mode de vie décourage l'activité physique et encourage l'utilisation de l'automobile
- Les quartiers sans trottoirs découragent la marche.
- Les immeubles de grande hauteur découragent l'utilisation des escaliers et encouragent l'utilisation des ascenseurs et des escaliers mécaniques

Commercial environment

- Low-cost junk food available everywhere heavily advertised especially to children.
- Many schools have vending machines & fast-food outlets.
- Heavy promotion of activities and products that discourage physical activity.
- Sedentary forms of entertainment e.g. Home entertainment systems, video games, etc.

Environnement commercial

- Mal bouffe prix disponible partout est fortement annoncée, en particulier aux enfants.
- De nombreuses écoles ont des distributeurs automatiques et des établissements de restauration fast food
- Promotion intensive d'activités et de produits décourageant l'activité physique.
- Formes sédentaires de divertissement, par ex. Systèmes de divertissement à domicile, jeux vidéo, etc.

Other Factors

- Availability of and accessibility to fast food & snacks
- Low Cost of fast food
- Good taste
- Big Portion Size
- High Fat Content
- Energy Dense soft Drinks

Autres facteurs

- Disponibilité et accessibilité de la restauration fast food et des collations
- Faible coût de restauration fast food
- Bon goût
- Grosse portion
- Teneur élevée en matières grasses
- Boissons gazeuses énergisantes

Lack of public information

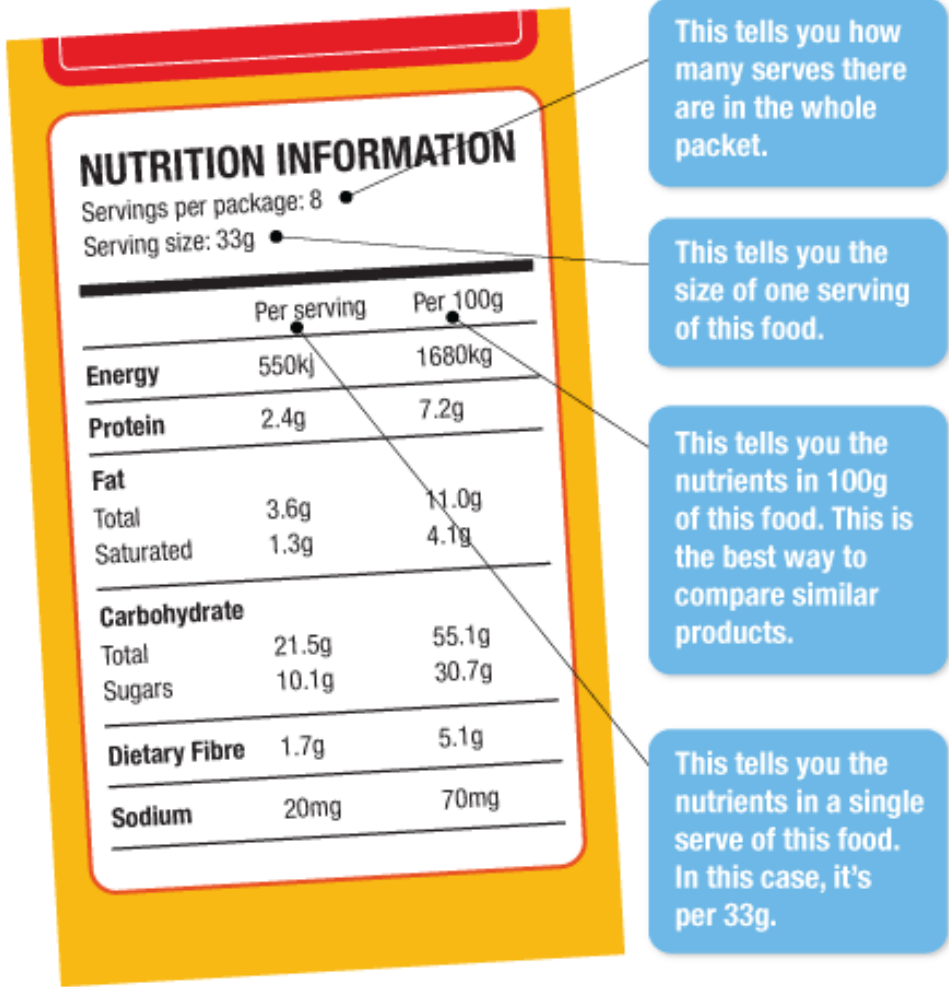
Some people cannot judge which products are high in fat and sugary content and by how much.

Food manufacturers display macronutrients in grams, when the correct way would be to express their contribution in energy.

Manque d'information publique

Certaines personnes ne peuvent pas juger quels produits sont riches en matières grasses et en sucre et en quelle quantité.

Les fabricants de produits alimentaires affichent les macronutriments en grammes, alors que la bonne façon serait d'exprimer leur contribution en énergie.



NUTRITION INFORMATION
 Servings per package: 8
 Serving size: 33g

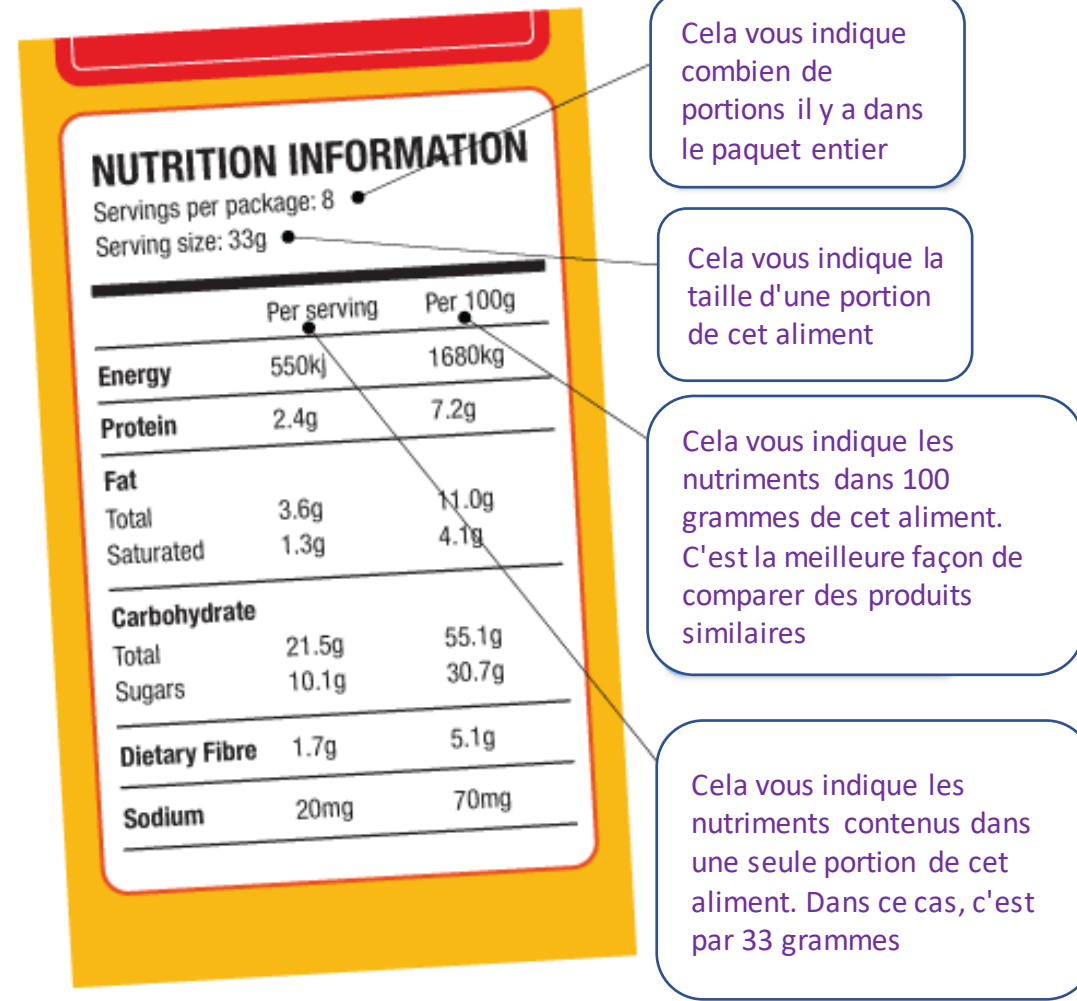
	Per serving	Per 100g
Energy	550kj	1680kg
Protein	2.4g	7.2g
Fat		
Total	3.6g	11.0g
Saturated	1.3g	4.1g
Carbohydrate		
Total	21.5g	55.1g
Sugars	10.1g	30.7g
Dietary Fibre	1.7g	5.1g
Sodium	20mg	70mg

This tells you how many serves there are in the whole packet.

This tells you the size of one serving of this food.

This tells you the nutrients in 100g of this food. This is the best way to compare similar products.

This tells you the nutrients in a single serve of this food. In this case, it's per 33g.



NUTRITION INFORMATION
 Servings per package: 8
 Serving size: 33g

	Per serving	Per 100g
Energy	550kj	1680kg
Protein	2.4g	7.2g
Fat		
Total	3.6g	11.0g
Saturated	1.3g	4.1g
Carbohydrate		
Total	21.5g	55.1g
Sugars	10.1g	30.7g
Dietary Fibre	1.7g	5.1g
Sodium	20mg	70mg

Cela vous indique combien de portions il y a dans le paquet entier

Cela vous indique la taille d'une portion de cet aliment

Cela vous indique les nutriments dans 100 grammes de cet aliment. C'est la meilleure façon de comparer des produits similaires

Cela vous indique les nutriments contenus dans une seule portion de cet aliment. Dans ce cas, c'est par 33 grammes

Why are people physically inactive?

Lack of awareness regarding the benefit of physical activity for health fitness and prevention of diseases

Social values and traditions regarding physical exercise (women, restriction).

Non-availability public places suitable for physical activity (walking and cycling path, gymnasium).

Modernization of life that reduce physical activity (sedentary life, TV, Computers, telephones, cars).

Pourquoi les gens sont-ils physiquement inactifs?

Manque de sensibilisation aux bienfaits de l'activité physique pour la santé, la forme physique et la prévention des maladies

Valeurs sociales et traditions relatives à l'exercice physique (femmes, restrictions).

Non-disponibilité des lieux publics propices à l'activité physique (sentier pédestre et cyclable, gymnase).

Modernisation de la vie qui réduit l'activité physique (vie sédentaire, télévision, ordinateurs, téléphones, voitures).

Tackling Obesity

It is not enough to tackle obesity at individual level

Society-wide public health approach needs to be employed.

We have to work collectively

For example: work with the food industry to promote a healthier diet for everyone from childhood to adult life.

Work with schools and communities to share information and advocate for health spaces

Lutter contre l'obésité

Il ne suffit pas de lutter contre l'obésité au niveau individuel

Une approche de santé publique à l'échelle de la société doit être utilisée.

Nous devons travailler collectivement

Par exemple: travailler avec l'industrie alimentaire pour promouvoir une alimentation plus saine pour tous, de l'enfance à la vie adulte.

Travailler avec les écoles et les communautés pour partager des informations et plaider pour des espaces de santé

Rotary Childhood Obesity Prevention Program

Rotary District 7030

Tackling Childhood Obesity in the Caribbean

The Rotary Clubs of District 7030 recognize that there is a need for interventions.
Collaboration with HCC, CARPHA and other national and/or regional partners.

Programme Rotary de prévention de l'obésité infantile

District Rotary 7030

Lutter contre l'obésité infantile dans les Caraïbes

Les clubs Rotary du district 7030 reconnaissent qu'il y a un besoin d'interventions.
Collaboration avec HCC, CARPHA et d'autres partenaires nationaux et / ou régionaux

Rotary Childhood Obesity Prevention Program

Goal: To prevent overweight and obesity in children

Setting: School Children

Target: By 2025 halt the increase of childhood obesity in participating schools

What can you do?

- Support your local Clubs by Volunteering
- Advocate for childhood obesity prevention using social media and other platform
- Mobilize youth groups to exercise and take part in physical activity
- Be an example

Programme Rotary de prévention de l'obésité infantile

Objectif: prévenir le surpoids et l'obésité chez les enfants

Cadre: Scolaire

Objectif: D'ici 2025, arrêter l'augmentation de l'obésité infantile dans les écoles participantes

Que pouvez-vous faire?

- Soutenez vos clubs locaux en faisant du bénévolat
- Plaider en faveur de la prévention de l'obésité infantile en utilisant les médias sociaux et d'autres plateformes
- Mobiliser des groupes de jeunes pour faire de l'exercice et participer à une activité physique
- Soyez un exemple

Management of Childhood Obesity

Prevention is the Key!

Teamwork is very important (communities, schools, families)

Individualized goals

Components:

Education & motivation

Diet modification

Increased activity

Parents and peers are role models

Prise en charge de l'obésité infantile

La prévention est essentielle!

Le travail d'équipe est très important (communautés, écoles, familles)

Objectifs individualisés

Composants:

- Éducation et motivation
- Modification du régime
- Augmentation de l'activité
- Les parents et les pairs sont des modèles

Educate & Motivate Children

Public support for healthier lifestyles needs to begin with our children.

Teach early - why physical activity and healthy eating are so important.

Provide them with the knowledge and the skills to manage energy balance in the modern environment.

Éduquer et motiver les enfants

Le soutien public pour des modes de vie plus sains doit commencer par nos enfants.

Enseignez aux jeunes - pourquoi l'activité physique et une alimentation saine sont si importantes.

Fournissez-leur les connaissances et les compétences nécessaires pour gérer l'équilibre énergétique dans un environnement moderne.

Eating Habits

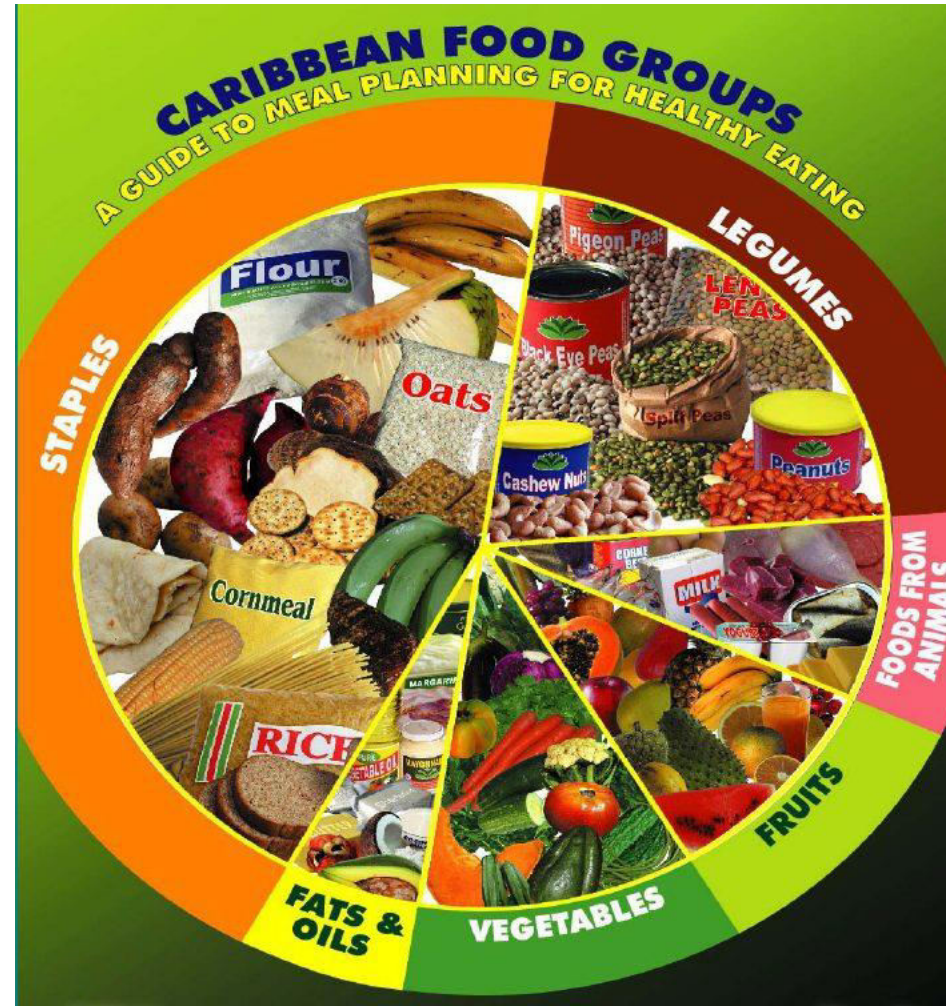
- Small, frequent meals at regularly scheduled times
- Regularly scheduled snacks of fruit or vegetables
- Do not skip meals
- No foods are off limits however in order to encourage success moderation is the key
- Limiting portion sizes
- Check serving sizes listed on packages & learn to judge sizes more accurately.

Habitudes alimentaires

- Petits repas fréquents à des heures régulières
- Des collations de fruits ou de légumes régulièrement programmées
- N'évite pas de manger les repas
- Aucun aliment n'est interdit, mais pour encourager le succès, la modération est essentielle
- Limiter la quantité de la portion
- Vérifiez les portions indiquées sur les emballages et apprenez à juger les tailles plus précisément.

- Add vegetables to as many things as possible
- Eat several servings of fruits daily
- Avoid processed & fried foods, red meat, ghee butter, cream & chocolates
- Some fat is needed to provide essential nutrients to the body; use veg. oils like olive & sunflower, but avoid saturated fats.
- Watch foods labeled “fat-free” or “low-fat”; you may consume more calories overall.

- Ajoutez des légumes à autant de choses que possible
- Mangez plusieurs portions de fruits par jour
- Évitez les aliments transformés et frits, la viande rouge, le beurre de ghee, la crème et les chocolats
- Un peu de graisse est nécessaire pour fournir des nutriments essentiels au corps; utilisez veg. huiles comme l'olive et le tournesol, mais évitez les graisses saturées.
- Surveillez les aliments étiquetés «sans gras» ou «faibles en gras»; vous pouvez consommer plus de calories dans l'ensemble.



Physical Activity and Exercise

- Household chores
- Gardening
- Cycling
- Yardwork
- Walk instead of taking the car for short distances
- Exercise

Activité physique et exercice

- Ménagères
- Jardinage
- Cyclisme
- Jardinage
- Marchez au lieu de prendre la voiture pour de courtes distances
- Exercice

Conclusions

Obesity is a disease

Risk factor for Chronic diseases (NCDs)

It is a public health problem

Understanding the role of environmental factors on development of obesity help in control & prevention.

Healthy eating combined with increased physical activity is the answer

Conclusions

L'obésité est une maladie

Facteur de risque de maladies chroniques (MNT)

C'est un problème de santé publique

Comprendre le rôle des facteurs environnementaux sur le développement de l'obésité aide au contrôle et à la prévention.

Une alimentation saine combinée à une activité physique accrue est la réponse

QUESTIONS ?



DES QUESTIONS ?

THANK YOU

E: adamsrosmond@gmail.com

MERCI