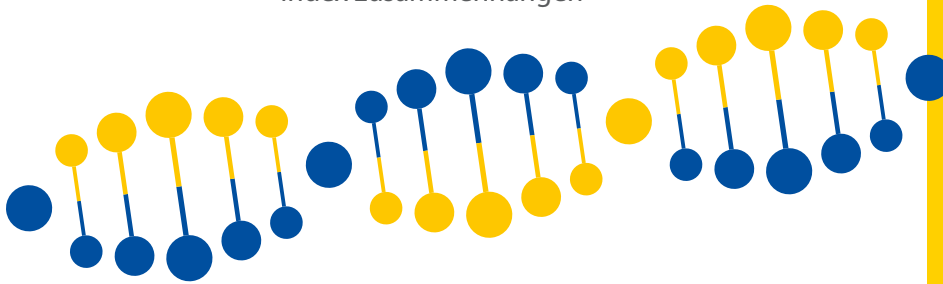


Ursachen von Adipositas

Adipositas ist eine Krankheit, nicht einfach eine schlechte Angewohnheit. Die Ursachen reichen von genetischer Veranlagungⁱ und endokrinenⁱⁱ Erkrankungen bis zu Faktorenⁱⁱⁱ wie Stress, Ernährung, zunehmend bewegungsarmer Lebensweise und einer Umgebung, die Übergewicht fördert.^{iv}

VERANLAGUNG

Genetische Veranlagung kann zu Adipositas führen. Studien zeigen, dass **mehr als 30 Gene bei 12 Chromosomen** mit dem Body-Mass-Index zusammenhängen^v



GROSSE PORTIONEN

Seit 1960 ist die Portionsgröße beim Verzehr von gesüßten Getränken, Süßigkeiten und Snacks zwischen **20% und 100%** gestiegen^{xi}



ARBEIT, LEBENSSTIL, URBANISIERUNG

ein durchschnittlicher Europäer verbringt **mehr als 5 Stunden** pro Tag **im Sitzen**^{vi}



Menschen **verbrennen bei der Arbeit nicht mehr soviele Kalorien** wie früher:

	1960	2010
Männer	1500kcal	1400kcal,
Frauen	1300kcal	1200kcal ^{vii}



ERNÄHRUNG

Energie (kcal) im Ungleichgewicht. Menschen in der EU nehmen pro Tag **500kcal/mehr** zu sich als noch vor 40 Jahren^{xii}



60%

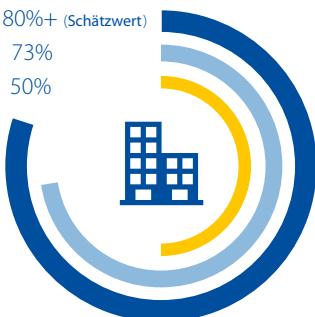
der Europäer nutzen lieber das **Auto** zum Pendeln oder für längere Strecken

19%

der Europäer nutzen regelmäßig **öffentliche Verkehrsmittel** (und bewegen sich dadurch mehr)^{viii}

Europäische Bevölkerung, die in Städten lebt^{ix}

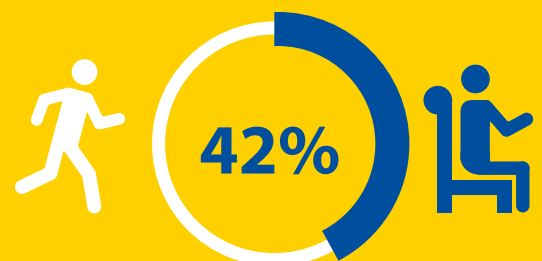
- 2050: 80%+ (Schätzwert)
- 2014: 73%
- 1950: 50%



Menschen mit Adipositas werden zunehmend stigmatisiert

ZU WENIG BEWEGUNG

42% treiben keinen Sport in der EU^{xiii}



QUELLEN

- i Genetics of obesity and the prediction of risk for health, Andrew J. Walley, Alexandra I.F. Blakemore and Philippe Froguel, 2006
- ii Obesity and endocrine disease, Kokkoris P, Pi-Sunyer FX. 2003
- iii World Health Organization
<http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs311/en/>
- iv UK Government Office for Science
https://www.gov.uk/government/uploads/system/uploads/attachment_data/file/295681/07-735-obesogenic-environments-review.pdf
- v Harvard University, T.H. Chan School of Public Health,
<http://www.hsph.harvard.edu/obesity-prevention-source/obesity-causes/genes-and-obesity/>
- vi European Commission, Special Eurobarometer, Health and Food, 2006
http://ec.europa.eu/health/ph_publication/eb_food_en.pdf
- vii Church TS, Thomas DM, Tudor-Locke C, Katzmarzyk PT, Earnest CP, Rodarte RQ, et al. (2011) Trends over 5 Decades in U.S. Occupation-Related Physical Activity and Their Associations with Obesity. PLoS ONE 6(5): e19657. doi:10.1371/journal.pone.0019657
- viii European Commission, Special Eurobarometer, Health and Food, 2006
http://ec.europa.eu/health/ph_publication/eb_food_en.pdf
- ix United Nations World Urbanisation Prospects, 2014 revision
<http://esa.un.org/unpd/wup/highlights/wup2014-highlights.pdf>
- x North American Association for the Study of Obesity (NAASO)
<http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1038/oby.2008.636/full>
- xi Matthiessen J., Fagt S., Biloft-Jensen A., Beck A.M., Ovesen L. (2003) Size makes a difference. Public Health Nutrition, 6 (1), 65-72.
- xii FAOSTAT, Diet, nutrition and the prevention of chronic diseases: Report of a Joint WHO/FAO Expert Consultation, 2003
http://ec.europa.eu/health/ph_determinants/life_style/nutrition/documents/nut_obes_prevention.pdf
- xiii European Commission, Special Eurobarometer, Sport and Physical Activity, 2014
http://ec.europa.eu/public_opinion/archives/ebs/ebs_412_en.pdf