

Evolution des habitudes alimentaires certains pays et maladie alimentaire dans certains d'autres

L'évolution des habitudes alimentaires dans les pays à haut niveau de vie

Ce qui a diminué : la consommation de **pain**, de **pommes de terre**, de **lait**

Ce qui a augmenté : les **sucres rapides** (et surtout les produits qui en contiennent : Chocolaterie, confiserie, boissons, sirops, pâtisseries, confitures et conserves de fruits), les **viandes** (aussi bien porc, bœuf que volaille, le bœuf jusqu'à il y a peu bien sûr), les **lipides**, les **produits laitiers**.

Les maladies alimentaires dans les pays en voie de développement

Il existe deux sortes de façons d'être malade à cause de la nourriture :

- La carence peut-être quantitative. La quantité d'aliments est insuffisante pour subvenir au métabolisme de base auquel s'ajoute l'activité physique. Rappelons que si le besoin énergétique varie selon le sexe et l'âge il est constant chez tous les individus.
- La carence peut-être qualitative. Un élément essentiel, vitamine, acide aminé, acide gras, minéral manque et tout le fonctionnement de l'organisme est perturbé voire menacé. Et ceci bien que l'apport en quantité soit correct. Il est ainsi tout à fait possible de voir un bébé menacé de mort bien qu'avec un ventre bien rond.

Dans nos pays où les menus sont abondants (trop) et variés nous ne souffrons de carences que pour des raisons sociologiques ou pathologiques.