

Япония, Южная Корея, Индия и не только: названы страны с самыми стройными людьми

Избыточный вес и ожирение считаются глобальными проблемами. Однако в некоторых странах их распространённость остаётся удивительно низкой.

По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) и глобальным исследованиям ожирения, ниже всего показатели избыточного веса и ожирения в странах Юго-Восточной Азии и некоторых регионах Африки. Это, например, Япония, Южная Корея, Вьетнам, Индия, Эфиопия.

Согласно исследованиям, во Вьетнаме избыточный вес встречается только у 18,3% взрослого населения. В США, например, это 68%, а в мире в среднем – примерно 39%.



freepik

Средний индекс массы тела японцев составляет около 22. В Индии и Южной Корее доля людей с ожирением редко когда бывает выше 5-7%. В Эфиопии же и других африканских странах это число ещё ниже: около 4-6%.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.