



PRÉVENTION

RICHARD BÉLIVEAU DOCTEUR EN BIOCHIMIE | Collaboration spéciale

Contrer l'obésité par l'activité physique

On sait depuis quelques années que certains individus sont génétiquement prédisposés à accumuler les kilos en trop et encourrent par le fait même un risque accru de devenir obèses.

La situation de ces personnes n'est cependant pas désespérée car il est possible de contrer l'action de ces gènes en adoptant de bonnes habitudes alimentaires ainsi qu'en augmentant les niveaux d'activité physique.

FTO: UN GÈNE QUI PRÉDISPOSE À L'OBÉSITÉ

Certains facteurs génétiques jouent un rôle déterminant dans la tendance qu'ont certaines personnes à engraisser facilement dans un environnement où la nourriture abonde, comme c'est actuellement le cas dans notre société.

Il ne faut surtout pas négliger l'impact de l'activité physique régulière

L'an dernier, deux équipes de recherche britanniques ont démontré que les personnes qui avaient certaines versions défectueuses d'un gène

appelé FTO (pour Fat Mass and Obesity) avaient près de 200 % plus de risque d'être obèses que celles dont la structure du gène est normale (1).

Ces déficiences du gène FTO sont malheureusement très répandues, touchant près de 30 % de la population européenne de race blanche, et il va de soi que la présence de ces gènes contribue à l'augmentation phénoménale de l'obésité observée au cours des dernières années.

Cependant, les personnes qui ont un gène FTO défectueux ne sont pas inévitablement destinées à devenir obèses; elles courent seulement un plus grand risque de le devenir si elles ne portent pas une attention particulière à certains aspects de leur mode de vie.

Et parmi ces différents facteurs, il ne faut surtout pas négliger l'impact extraordinaire de l'activité physique régulière.

DES GÈNES RÉDUITS AU SILENCE PAR L'ACTIVITÉ PHYSIQUE

Pour déterminer si un niveau élevé d'activité physique peut réduire l'augmentation de poids corporel des personnes présentant des versions défectueuses du gène FTO, une équipe de chercheurs américains a examiné en détail les habitudes de vie des membres d'une communauté amish de Pennsylvanie (2).

Ces personnes vivent de façon simple et à l'écart de la société moderne, c'est-à-dire qu'elles n'utilisent ni voitures ni électricité et font tous leurs travaux manuellement, sans l'aide d'aucune machinerie mécanique.

En conséquence, on estime que généralement, leur niveau d'activité physique est environ 6 fois plus important que celui d'un adulte moyen en Amérique du Nord.

Les niveaux d'activité physique de 704 membres de cette communauté ont été mesurés à l'aide d'un dispositif fixé à la taille, qui enregistrait leur moindre dé-



PHOTO LE JOURNAL

■ Il est possible de contrer l'action négative sur le poids de certains gènes en étant actif physiquement.

placement et permettait de calculer leur dépense énergétique quotidienne.

En parallèle, le prélèvement d'échantillons de sang au début de l'étude a permis de déterminer les personnes qui avaient une version altérée du gène FTO.

Les résultats obtenus sont spectaculaires: alors que les individus porteurs d'une version défectueuse du gène FTO avaient un risque accru d'être obèses si leurs dépenses énergétiques étaient relativement faibles, cette augmentation de risque était complètement annulée chez celles qui étaient physiquement actives!

Ces personnes montraient une dépense d'énergie additionnelle d'environ 900 calories par jour, ce qui correspond en gros à 3 à 4 heures d'activité physique modérée comme la marche, l'entretien ménager ou encore le jardinage.

IL FAUT BOUGER!

Pour les individus dont le travail ne requiert que peu de dépenses d'énergie (un travail de bureau, par exemple), être actif physiquement plusieurs heures par jour peut paraître difficile.

Cependant, il est possible de modifier la routine et de créer des occasions de bouger: éviter les ascenseurs au profit des escaliers, descendre un (ou deux) arrêt d'autobus avant sa destination ou encore en stationnant à une bonne distance du bureau sont toutes des actions quotidiennes concrètes qui peuvent vous permettre d'améliorer votre niveau d'exercice physique.

Évidemment, s'adonner à des activités plus vigoureuses comme la marche rapide, le jogging, le tennis ou encore le ski de fond plusieurs fois par semaine ne peut qu'augmenter l'impact positif de l'exercice sur le poids corporel, sans compter qu'être actif physiquement constitue une arme extrêmement efficace pour la prévention des maladies cardiovasculaires de même que de plusieurs types de cancer.

(1) Frayling et al. Science 2007; 316: 889-894.

(2) Rampersaud et al. Ann. Intern. Med. 2008; 168: 1791-1797.

RECETTE ANTICANCER

ASPERGES AU FOUR

Si vous n'avez pas de sel de Guérande sous la main, le sel ordinaire fera l'affaire. Vous pouvez conserver la partie dure des asperges pour les incorporer ultérieurement dans un potage aux légumes.

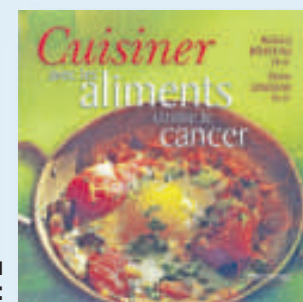
1	botte d'asperges bien fraîches
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile d'olive
Sel de Guérande et poivre du moulin	

- Préchauffer le four à broil.
- Nettoyer les asperges à l'eau froide courante. Casser les tiges à la jonction entre la partie dure et la partie tendre. Bien éponger.
- Mettre les pointes d'asperge dans un sac de plastique à fermeture hermétique. Ajouter l'huile d'olive. Fermer le sac et bien remuer pour les enrober parfaitement.
- Sortir les asperges du sac et les ranger sur une plaque à pâtisserie sur une seule couche.
- Cuire sur la grille supérieure du four environ 8 min, jusqu'à ce qu'elles commencent à brunir légèrement, en prenant soin de les retourner à mi-cuisson.
- Sortir la plaque du four. Saler et poivrer les asperges au goût et servir immédiatement.

4 PORTIONS

TEMPS DE PRÉPARATION: 10 MIN

DIFFICULTÉ: FACILE



Tiré du livre:

Vous trouvez le contenu de cette chronique utile? Faites un don à www.richardbeliveau.org pour supporter nos recherches.