

Kilos en trop, années de vie EN MOINS

L'embonpoint et l'obésité peuvent retrancher jusqu'à huit années de vie en raison d'une hausse du risque de maladies du cœur, du diabète et de certains cancers. Après cesser de fumer, perdre du poids est vraiment LA résolution du Nouvel an à adopter pour améliorer sa santé.

Phénomènes autrefois marginaux, le surpoids et l'obésité ont connu une augmentation phénoménale au cours du dernier quart de siècle, si bien qu'actuellement les deux tiers des Canadiens vivent avec un excédent de poids. Être trop gros est donc devenu aujourd'hui quelque chose de tout à fait «normal»! Pourtant, le surpoids est du point de vue physiologique un état totalement anormal, un déséquilibre majeur de l'organisme qui impose d'énormes contraintes à l'ensemble du corps humain. Au même titre que nous nous inquiétons (avec raison) de l'apparition d'une croissance sur n'importe quelle partie de notre corps, l'excès de graisse, surtout au niveau de l'abdomen, devrait être perçu comme un signal d'alarme, la manifestation visible de profondes modifications dans l'équilibre de nos fonctions vitales qui augmentent notre risque d'être touchés par plusieurs maladies graves.

MORT PRÉMATURÉE

L'impact négatif du surpoids sur la santé est bien illustré par les résultats d'une étude récente menée par une équipe de scientifiques de l'Université McGill⁽¹⁾. À la suite d'une analyse minutieuse de l'incidence du diabète de type 2 et des maladies du cœur qui touchent préférentiellement les personnes en surpoids, ils ont observé que l'excès de graisse était associé à une diminution significative de l'espérance de vie, surtout lorsque les kilos en trop commencent à s'accumuler tôt dans la vie. Cet effet est particulièrement prononcé chez les obèses morbides (IMC > 35), qui perdent jusqu'à huit

années de vie, mais est aussi observé chez toutes les catégories de personnes en surpoids, même celles qui font seulement de l'embonpoint (IMC >25) (voir Tableau). L'étude montre aussi que l'excès de graisse est associé à une détérioration importante de la qualité de vie, les personnes très obèses perdant jusqu'à 19 années de vie en bonne santé, une réduction encore plus dramatique que celle qui découle du tabagisme. L'embonpoint et l'obésité constituent donc un problème de santé majeur, responsable à lui seul d'une diminution significative de l'espérance et de la qualité de vie.

CANCERS À LA HAUSSE

La hausse du risque de certains cancers est un autre facteur qui contribue à l'impact négatif du surpoids sur l'espérance de vie. Une étude récemment réalisée par le Centre international de recherche sur le cancer (IARC) estime que le surpoids et l'obésité sont responsables de 3,6 % de l'ensemble des nouveaux cas de cancers affectant les adultes en 2012, ce qui représente près d'un demi-million de personnes atteintes à l'échelle du globe⁽²⁾. Les femmes sont particulièrement vulnérables, le surpoids étant associé à une hausse importante des cancers de l'endomètre, du côlon et du sein (postménopause). Chez les hommes, les cancers du côlon et du rein représentent à eux seuls les deux tiers des cancers liés au surpoids. Selon les auteurs, au moins le quart de ces cancers, soit 100 000 cas, auraient pu être prévenus si les personnes avaient tout simplement main-

tenu un poids corporel normal.

Même si nous plaçons beaucoup d'espoir dans la découverte de nouveaux médicaments capables de guérir les maladies du cœur, le diabète et le cancer, il ne faut jamais oublier qu'une grande partie de ces maladies sont liées à notre mode de vie. Une simple réduction de la masse corporelle peut avoir des répercussions extraordinaires sur l'incidence de ces maladies et sauver d'innombrables vies. Maigrir n'est pas une question d'apparence, mais bel et bien de santé.

⁽¹⁾ Grover SA et coll. Years of life lost and healthy life-years lost from diabetes and cardiovascular disease in overweight and obese people: a modelling study. *Lancet Diabetes & Endocrinology*, publié en ligne le 5 décembre 2014.

⁽²⁾ Arnold M et coll. Global burden of cancer attributable to high body-mass index in 2012: a population-based study. *Lancet Oncology*, publié en ligne le 26 novembre 2014.

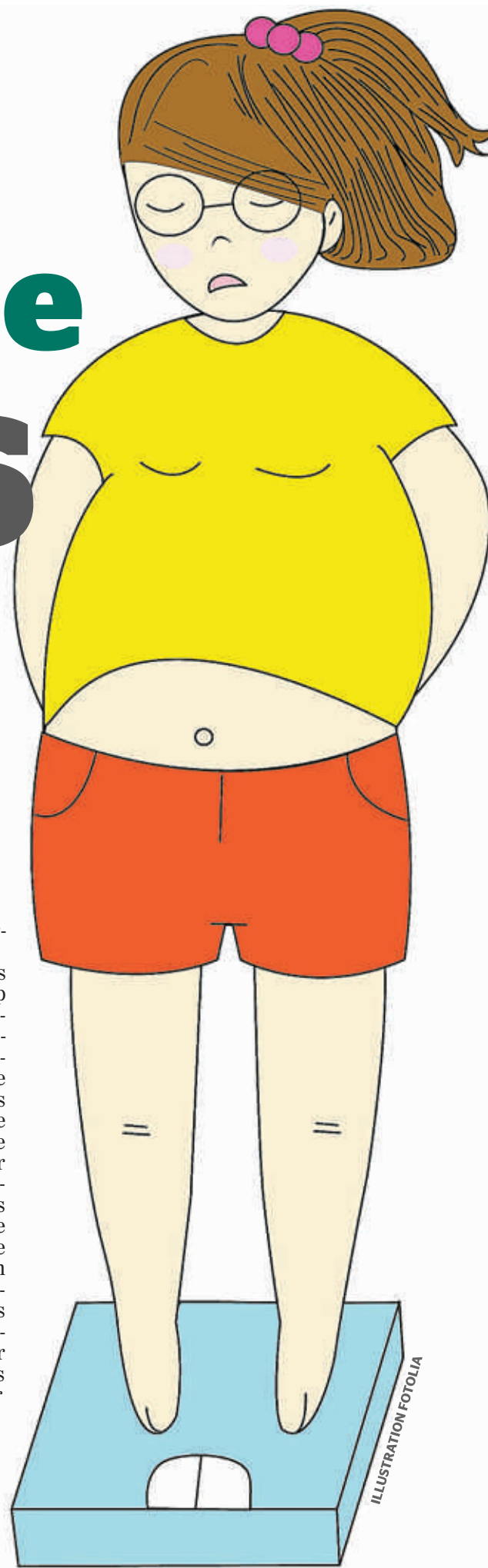


ILLUSTRATION FOTOLIA

INDICE DE MASSE CORPORELLE (IMC)

(kg/m ²)	Diminution de l'espérance de vie (années)
25- 29,9	Jusqu'à 3
30-34,9	Jusqu'à 6
35 et plus	Jusqu'à 8



Richard Béliveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale