

# Le mythe de L'OBÉSITÉ SANTÉ

Une importante récente étude avec plus d'un million de personnes montre que les personnes obèses sont plus à risque de mourir prématurément, même lorsqu'elles sont, rarement, en bonne forme physique. Être en surpoids et en bonne santé relève donc du mythe et le maintien d'un poids corporel normal demeure incontournable pour la prévention des maladies chroniques, comme le prônent toutes les agences de santé publique.

Une des plus graves conséquences de l'épidémie d'obésité qui déferle actuellement sur la planète est l'augmentation extraordinaire de plusieurs maladies associées au surpoids comme les maladies du cœur, le diabète de type 2 ou encore plusieurs types de cancer. Le problème du surpoids n'est pas d'ordre esthétique, mais bien physiologique: l'accumulation excessive de graisse au niveau des cellules du tissu adipeux perturbe complètement le fonctionnement de ces cellules et cause de graves dommages au métabolisme, en particulier celui du sucre. Les personnes en surpoids sont en effet à très haut risque de présenter une résistance à l'insuline, c'est-à-dire que leurs cellules éprouvent des difficultés à capter le sucre présent dans le sang, ce qui force le pancréas à produire un surplus d'insuline pour compenser. Après un certain temps, la fonction sécrétrice du pancréas s'amenuise et la disparition de l'insuline mène au diabète de type 2. C'est d'ailleurs pour cette raison que cette forme de diabète est pratiquement indissociable de l'obésité, avec environ 85 % des diabétiques de type 2 qui souffrent d'un excès de poids.

## OBÉSITÉ SANTÉ ?

Certaines études controversées ont montré qu'une faible proportion des personnes obèses ne présentaient pas les dérèglements du métabolisme typiques de la surcharge pondérale et pouvaient être considérées en «bonne santé métabolique». Ces personnes ont une glycémie et des taux d'insuline normaux, ne sont pas hypertendues et possèdent un profil de lipides sanguins normal. En conséquence, malgré leur obésité, ces personnes ne semblent pas être plus à risque d'être touchées par le diabète de type 2 et les maladies du cœur que la population de poids normal. Mais est-ce que ces personnes sont en bonne santé pour autant?

Pour répondre à cette question, des chercheurs suédois ont évalué la capacité aérobie de 1 317 713 hommes de 18 ans et mesuré par la suite le nombre de personnes qui sont mortes prématurément au cours des 30 années subséquentes<sup>1</sup>. Ils ont tout d'abord observé, sans grande surprise, que les personnes qui présentaient la plus forte capacité aérobie avaient beaucoup moins de risque (48 %) de décéder prématurément comparativement aux personnes les moins en forme. Le principal intérêt de l'étude est cependant de montrer que cette réduction du risque de mortalité est absente chez les personnes obèses. Les chercheurs

ont en effet observé que les personnes obèses en forme avaient 30 % plus de risque de mourir prématurément que les personnes de poids normal qui n'étaient pas en bonne forme. En d'autres mots, l'obésité représente un important facteur de risque de mortalité, quelle que soit la condition physique des personnes obèses, et le maintien d'un poids normal représente en conséquence un des paramètres les plus importants pour améliorer l'espérance de vie.

## PRÉVENIR LE CANCER

De nombreuses études antérieures ont également montré que dans les rares cas où une personne est en surpoids, sans présenter de signes avant-coureurs de diabète, d'hypertension ou de maladies du cœur, elle demeure cependant à plus haut risque de développer certains cancers que les personnes de poids normal<sup>2</sup>. Des résultats récents suggèrent que cet effet pourrait être une conséquence directe des propriétés physiques associées au surplus de graisse<sup>3</sup>. Des savants ont en effet observé que les cellules adipeuses favorisaient la création d'un tissu rigide (fibrose) à proximité des cellules cancéreuses, et que cette matrice facilitait la croissance et la dispersion des cellules tumorales. Des biopsies prélevées chez des patientes obèses montrent une plus forte présence de ces zones fibrotiques qui contribuent au développe-

ment tumoral.

En somme, si les bienfaits de l'exercice physique ne laissent aucun doute, il est important de demeurer aussi mince que possible pour pouvoir réellement profiter de son effet protecteur sur les maladies du cœur, le diabète de type 2 ou encore le cancer. La recommandation du World Cancer Research Fund, basée sur plus de 400 000 études, est de viser un indice de masse corporel entre 21 et 23. Après le tabac, l'obésité est la deuxième cause de cancer, rappelons-le.

1. Höglström G et coll. «Aerobic fitness in late adolescence and the risk of early death: a prospective cohort study of 1,3 million Swedish men». *Int J Epidemiol*. Publié en ligne le 20 décembre 2015.

2. Yun KE et coll. «Impact of body mass index on the risk of colorectal adenoma in a metabolically healthy population». *Cancer Res*. 2013; 73: 4020-7.

3. Seo BR et coll. «Obesity-dependent changes in interstitial ECM mechanics promote breast tumorigenesis». *Sci Transl Med*. 2015; 7: 301ra130.

**L'obésité représente un important facteur de risque de mortalité, quelle que soit la condition physique des personnes obèses**

**Richard Béliveau**  
Docteur en biochimie  
Collaboration spéciale



PHOTO FOTOLIA

