

Santé

PHOTOS FOTOLIA



Rester mince pour vieillir en santé

Une importante étude montre que les personnes qui accumulent un excès de poids important entre les âges de 20 et 55 ans sont plus à risque de développer plusieurs maladies chroniques plus tard dans leur vie et de mourir prématurément.

L'obésité est devenue un des principaux problèmes de santé publique à l'échelle mondiale. En 2015, pas moins de 107,7 millions d'enfants et 603,7 millions d'adultes étaient obèses et cet excès de poids a été à lui seul responsable de 4 millions de décès.⁽¹⁾

DÉTÉRIORATION DE LA SANTÉ

L'importance de ce problème est particulièrement bien illustrée par les résultats d'une étude américaine récemment publiée dans le *Journal de l'Association Médicale Américaine*⁽²⁾. En analysant la différence de poids corporel de 118 140 hommes et femmes âgés de 20 à 55 ans, les auteurs ont constaté que 23 % des femmes et 13 % des hommes avaient accumulé 20 kg et plus au cours de cette période. Chez ces personnes, la prise excessive de poids était associée à une hausse importante du risque de plusieurs maladies au cours des années suivantes (diabète de type 2, hypertension, maladies cardiovasculaires, ostéo-arthrite sévère, cataractes) de même qu'à un risque accru de mortalité prématurée.

La prise excessive de poids est également associée à une détérioration importante de la qualité de vie, telle que

mesurée par l'apparition de multiples maladies chroniques, la dégradation des fonctions cognitives et l'augmentation de limitations physiques. Le risque d'être touché par ces problèmes de santé est même observé pour des gains de poids beaucoup plus faibles. Par exemple, grossir d'aussi peu que de 5 kg au cours de l'âge adulte comporte des risques pour la santé.

OBÈSE ET MALADE

Ces résultats montrent encore une fois à quel point l'accumulation excessive de poids est un état physiologique anormal, aux conséquences désastreuses pour la santé. Au début de l'âge adulte, ces problèmes ne sont pas encore apparents de sorte que les jeunes obèses se considèrent souvent comme étant en bonne santé et ne voient pas l'intérêt de modifier leurs habitudes de vie. Il est cependant important de réaliser qu'à plus long terme, malgré ce qu'on lit parfois, on ne peut pas être obèse et en santé, car les déséquilibres provoqués par l'excès de masse adipeuse accélèrent fortement le développement de l'ensemble des maladies chroniques et diminuent tant la qualité que l'espérance de vie.

(1) Global Burden of Diseases 2015 Obesity Collaborators. Health effects of overweight and obesity in 195 Countries over 25 years. *N. Engl. J. Med.* 2017; 377: 13-27.

(2) Zheng Y et coll. Associations of weight gain from early to middle adulthood with major health outcomes later in life. *JAMA* 2017; 318: 255-269.

Kilos supplémentaires



Chez les adultes, le poids corporel commence généralement à augmenter dans la vingtaine, à un rythme d'environ 0,5 à 1 kg par année. Entre les âges de 20 et 50 ans, il n'est donc pas rare qu'une personne prenne de 10 à 20 kg (et même plus), et ce poids excédentaire peut mener à l'obésité. Par exemple, un homme de 1,80 m qui passe de 80 kg à 100 kg durant sa vie adulte voit son indice de masse corporelle (IMC) augmenter de 25 à 31, ce qui correspond à l'IMC d'une personne obèse selon les critères de l'Organisation mondiale de la santé.

PHÉNOMÈNE COURANT

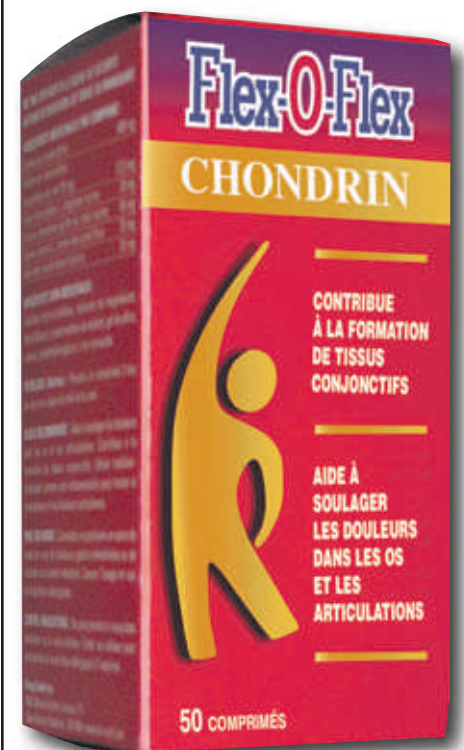
Il s'agit malheureusement d'une situation courante : selon des études réalisées aux États-Unis, la prévalence de l'obésité est de 9 % chez les enfants de 2 à 5 ans, de 20 % chez ceux de 12 à 19 ans et grimpe en flèche à 34 % chez les 20 à 34 ans. On parle souvent (avec raison) de l'importance de diminuer l'obésité chez les enfants, mais la forte proportion de jeunes adultes en surpoids représente elle aussi un grave problème de santé publique, car ces personnes sont à très haut risque de développer plus tard dans leur vie une foule de maladies chroniques.

Grossir d'aussi peu que de 5 kg au cours de l'âge adulte est associé à des hausses de :

- 31 % du risque de diabète de type 2
- 14 % du risque d'hypertension
- 8 % du risque de maladies cardiovasculaires
- 6 % du risque de cancers causés par le surpoids
- 5 % du risque de mortalité prématurée.

Là où ça fait mal

Le sulfate de chondroïtine, une composante essentielle du liquide synovial, possède de remarquables propriétés restauratrices des tissus conjonctifs, notamment les cartilages. Le sulfate de chondroïtine aide à soulager les douleurs articulaires associées à l'arthrose. **Études scientifiques** (Mazieres et collab 2007, Uebelhart et collab 2004). Il aide aussi à soulager les douleurs associées à l'arthrose du genou. **Études scientifiques** (Mazieres et collab 2007, Uebelhart et collab 2004).



En 2 pour 1 jusqu'au 9 novembre 2017.

Voir nos détaillants sur notre site **BioActif.quebec**

JDM2134519

Richard Béiveau
Docteur en biochimie
Collaboration spéciale



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

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