

Le soccer et la natation pour améliorer la santé métabolique d'ados obèses

Source

Koozenchian MS (2014) **The role of exercise training on lipoprotein profiles in adolescent males.** *Lipids Health Dis* 13:95.

Les maladies cardiovasculaires (MCV) touchent de plus en plus d'ados. En effet, il n'est plus rare de voir des jeunes atteints de diabète de type 2 ou d'hypercholestérolémie, deux précurseurs des MCV. Le but de cette étude était d'évaluer les effets d'activités sportives, ici le soccer et la natation, sur le risque de MCV.

Des ados, uniquement des garçons, ont été répartis en trois groupes : deux groupes qui ont participé à des séances de natation ou à des matchs de soccer d'une durée de 60 minutes, et un groupe témoin (sans activité physique). On a déterminé le profil lipidique des participants au début et à la fin de l'étude de 12 semaines, ainsi qu'aux semaines 4 et 8.

Résultats

Une diminution de la fréquence cardiaque à l'effort a été observée chez les garçons qui ont fait de la natation ou joué au soccer. Une amélioration du profil lipidique a également été observée, caractérisée par une augmentation des variables suivantes : HDL, apoA-I et rapport apoA/apo-B. À noter que le taux d'apoA-I est associé à une élimination du cholestérol dans les vaisseaux sanguins. Chez les jeunes qui ont joué au soccer, les niveaux de LDL ont également diminué.

Ces résultats indiquent que la pratique d'activités comme la natation ou le soccer est associée à des effets positifs sur le profil métabolique des ados obèses. En plus de prévenir l'apparition de MCV, ces activités leur permettent d'acquérir des habiletés pouvant favoriser la poursuite d'activités physiques et sportives à l'âge adulte.

Joanie Caron et Guy Thibault