

Jeunes ayant un surplus de poids : effets de la pratique régulière d'activités physiques sur les taux d'adiponectine

Source

Nascimento H et coll. (2014) **Adiponectin and markers of metabolic syndrome in obese children and adolescent: Impact of 8-mo regular physical exercise program.** Pediatr Res 76:159-65.

Principalement sécrétée par les adipocytes, l'adiponectine se présente sous forme de particules de tailles différentes. Elle joue un rôle-clé dans le métabolisme des lipides, notamment en réduisant la synthèse des acides gras libres. Le taux d'adiponectine est généralement moins élevé chez les jeunes ayant un surplus de graisse viscérale et abdominale, ce qui est associé à un mauvais profil lipidique et à une augmentation de la résistance à l'insuline.

Dans cette étude, on a mesuré l'effet d'un programme d'activité physique sur les taux d'adiponectine.

Un groupe de jeunes obèses prépubères (IMC moyen de 27,1 kg/m²) et un groupe témoin (IMC de 18,4 kg/m²) ont été formés, en appariant les sujets en fonction des caractéristiques suivantes : âge, sexe et stade de Tanner. Les jeunes obèses présentaient un risque de maladies cardiovasculaires élevé (mauvais profil inflammatoire).

Les jeunes avaient pour consigne de modifier leurs habitudes de vie et de participer à trois cours d'éducation physique d'une heure chacun, en plus de deux séances d'activité physique de leur choix. Chaque séance comprenait un échauffement de 15 minutes, un circuit d'exercices (muscultation, équilibre, activités aérobies), 10 minutes de jeux et 5 minutes d'étirements.

Résultats

Seuls les jeunes obèses ont modifié leur composition corporelle en diminuant la quantité de graisse abdominale (39,8 % contre 38,1 %), et ont amélioré leur sensibilité à l'insuline.

Ils ont également connu une diminution de l'indice athérogénique de 75 %, contre 50 % chez les sujets du groupe témoin. Aucun changement n'a été observé sur les taux d'adiponectine.

Dans cette étude, l'augmentation du niveau d'activité physique s'est accompagnée d'une diminution du risque de maladies cardiovasculaires,

grâce à une meilleure sensibilité à l'insuline et à un meilleur profil lipidique.

Joanie Caron et Guy Thibault

N° 00479

Fiche d'information scientifique