

Il est possible d'être obèse et en santé

Source

Duncan G (2010) **The «fit but fat» concept revisited: Population-based estimates using NHANES.** *International Journal of Behavioral Nutrition and Physical Activity* 7:47.

Plus personne ne met en doute les effets salutaires de l'activité physique sur la santé. Pratiquée de façon régulière, elle a un effet protecteur contre le développement de certains problèmes de santé dont les maladies cardiovasculaires, les dyslipidémies, l'apnée du sommeil, certains cancers, etc. D'un autre côté, on sait que le surpoids et l'obésité sont associés à un risque accru de développer ces problèmes de santé. Mais est-ce que la pratique régulière d'activités physiques, suffisante pour améliorer l'aptitude cardiorespiratoire, permet de contrer l'effet néfaste d'une accumulation de graisse? Autrement dit, est-ce possible d'afficher des kilos en trop et d'être en santé sur les plans métabolique et cardiovasculaire?

Il semble que oui. C'est ce qu'indique une étude réalisée à partir des données du *National Health and Nutrition Examination Survey* (1999-2000) auprès de 4675 adultes âgés entre 20 et 49 ans. Selon l'indice de masse corporelle, 45 % des sujets avaient un poids normal, 35 % étaient en surpoids et 20 % étaient obèses.

Parmi les personnes obèses, 9 % présentaient une bonne aptitude aérobie comparativement à 17 % dans la catégorie surpoids, et 30 % chez les gens de poids normal. Il est donc possible d'être en forme et d'être en surpoids ou obèse.

Rachel Wildman, de la faculté de médecine Albert Einstein (New York), a examiné le poids, la pression artérielle, les concentrations sanguines de triglycérides et de cholestérol chez 5440 personnes. Certaines personnes obèses n'avaient pas de problème métabolique. Au-delà de la présence d'obésité ou d'embonpoint, il semble que le tour de taille détermine davantage la présence de facteurs de risque métabolique. En effet, les obèses qui ne présentaient pas de facteurs de risques avaient un tour de taille moins élevé que les obèses qui n'en présentaient pas. Chez les personnes de poids normal, celles qui présentaient des risques pour leur santé étaient plus âgées, moins actives, et avaient un tour de taille plus élevé que la moyenne.



L'important n'est donc pas de mettre l'accent sur la perte de poids, mais plutôt sur l'amélioration de l'aptitude aérobie. En effet, puisque les études indiquent que l'exercice physique améliore la forme même lorsqu'il ne s'accompagne pas d'une perte de poids, un mode de vie physiquement actif demeure la clé pour améliorer la santé cardiovasculaire.

Annabelle Dumais et Guy Thibault