

L'activité physique réduit de 40 % le risque de devenir obèse chez les personnes génétiquement prédisposées

Source

Shengxu L et coll. (2010) **Physical activity attenuates the genetic predisposition to obesity in 20,000 men and women from EPIC-Norfolk prospective population study.** *Plos Medicine* 7(8):1-7.

Le bagage génétique des humains n'a pas subi de modification suffisamment importante au cours des dernières décennies pour expliquer l'augmentation de la prévalence de l'obésité. On connaît l'existence de gènes prédisposant à l'obésité; ils s'expriment davantage de nos jours en raison de la présence d'un environnement de plus en plus « obèsogène ».

Cette prédisposition à développer l'obésité due à certains caractères génétiques particuliers semble moins prononcée chez les personnes physiquement actives. On a comparé l'évolution de l'IMC durant trois ans chez des 25 631 personnes génétiquement prédisposées ou non (selon la présence ou non de 12 gènes prédisposant à l'obésité selon une récente étude de *Genome-wide association*), selon leur niveau d'activité physique (évalué à l'aide de questionnaires).

Les résultats obtenus indiquent que pour une même prédisposition génétique, le risque de développer l'obésité ($IMC \geq 30 \text{ kg/m}^2$) est réduit de 40 % chez les personnes actives.

En conclusion, même si certains gènes prédisposent au développement de l'obésité, l'activité physique diminue le risque que ces gènes s'expriment.

Annabelle Dumais et Guy Thibault