

L'augmentation de la dépense énergétique diminue le risque de syndrome métabolique

Source

Ekelund U et coll. (2007) **Increase in physical activity energy expenditure is associated with reduced metabolic risk independent of change in fatness and fitness.** Diabetes Care 30(8):2101-6.

Le niveau d'activité physique, l'aptitude aérobie et l'IMC permettent de prédire le risque de diabète de type 2 et de syndrome métabolique. En revanche, l'effet de chacun de ces facteurs n'est pas connu.

Les chercheurs voulaient savoir si le lien entre l'augmentation de la dépense énergétique et la diminution du risque de syndrome métabolique est indépendant d'un changement de l'aptitude aérobie et de la composition corporelle (adiposité).

En tout, 393 adultes (176 hommes et 217 femmes) ont participé à l'étude. Ils ont passé des tests entre 1994 et 1996 et une seconde fois entre 2001 et 2003.

Résultats

- Une augmentation du niveau d'activité physique est associée avec une amélioration de la sensibilité à l'insuline, de la tolérance au glucose et du profil lipidique.
- Ces associations sont indépendantes d'un changement de la composition corporelle et de l'aptitude aérobie.
- La pratique d'exercices d'intensité moyenne est associée à un effet positif sur la sensibilité à l'insuline et le contrôle glycémique des personnes en santé, et ce, indépendamment des changements de poids.

Les auteurs concluent que les effets salutaires de l'activité physique sur la santé permettent de diminuer le risque de syndrome métabolique et de diabète de type 2, même en l'absence de perte de poids ou d'amélioration de l'aptitude aérobie.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault