

Une bonne aptitude aérobie diminue considérablement le risque de décès associé au syndrome métabolique

Source

Katzmarzyk PT et coll. (2005) **Metabolic syndrome, obesity, and mortality: Impact of cardiorespiratory fitness.** *Diabetes Care* 28(2):391-7.

En suivant près de 20 000 hommes pendant une dizaine d'années, Katzmarzyk et ses collègues ont observé que le risque de décès était 55 % plus élevé chez les sujets obèses atteints du syndrome métabolique, que chez les sujets en santé de poids normal.

Rappelons que le syndrome métabolique est un ensemble de perturbations métaboliques qui prédispose fortement au développement et à la progression de troubles cardiovasculaires (athérosclérose, accident vasculaire cérébral) et du diabète de type 2. Ces perturbations sont les suivantes : résistance à l'insuline, obésité abdominale, hyperinsulinémie, intolérance au glucose, dyslipidémie, hypertension.

Dans cette recherche, le risque associé à l'obésité et au syndrome métabolique n'est plus significatif si l'on tient compte de l'aptitude aérobie. Ce n'est pas surprenant, car la pratique régulière d'activités physiques de type « aérobie », particulièrement à intensité élevée :

- améliore l'action de l'insuline et la tolérance au glucose, réduisant ainsi le risque de développer un diabète de type 2, tant chez les personnes ayant un problème de surpoids que chez celles de poids normal;
- diminue la pression artérielle des personnes hypertendues, indépendamment des changements de poids;
- améliore le profil lipidique.

Voilà qui est encourageant, surtout quand on sait que seulement 5 % des personnes obèses parviennent à perdre du poids et à ne pas en reprendre.

Guy Thibault