

## L'adiposité, plus que l'inaptitude aérobie, permet de prédire l'apparition des maladies cardiovasculaires

### Source

Christou D et coll. (2005) **Fatness is a better predictor of cardiovascular disease risk factor profile than aerobic fitness in healthy men.** *Circulation* 111:1904-14.

Il importe de cerner les facteurs de risque des maladies cardiovasculaires, particulièrement ceux ayant trait aux habitudes de vie puisqu'ils sont modifiables. L'accent est souvent mis sur l'inaptitude aérobie et l'obésité, qui vont souvent de pair. Cependant, leur lien respectif avec les maladies cardiovasculaires ne sont pas parfaitement connus.

Le but de cette étude était de déterminer lequel de l'adiposité ou de l'inaptitude aérobie est le plus important facteur de risque de maladies cardiovasculaires à l'aide de trois mesures de l'adiposité : pourcentage total de graisse, indice de masse corporelle (IMC) et circonférence de la taille.

En tout, 135 hommes de 20 à 79 ans, dont la pression artérielle était normale et qui n'avaient aucun problème cardiovasculaire, ont participé à l'étude. Ils présentaient un profil diversifié :  $VO_2max$  de 21,6 à 69,1  $ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ; circonférence de la taille de 69,7 à 131,5 cm; poids de 56 à 135 kg; pourcentage de graisse de 6,2 à 37,9 % et IMC de 20 à 39  $kg/m^2$ .

### Facteurs de risque analysés

1. **Facteurs métaboliques** : taux de cholestérol total, de HDL et de LDL; ratio de HDL sur le cholestérol total; taux de triglycérides sanguins; concentration sanguine d'insuline à jeun et sensibilité à l'insuline.
  - **Résultat** : les trois mesures de l'adiposité sont significativement associées à tous les risques métaboliques étudiés. Le  $VO_2max$  est associé uniquement au taux de triglycérides, au taux d'insuline sanguin à jeun et à la sensibilité à l'insuline.
2. **Facteurs hémodynamiques** : pression artérielle systolique et diastolique; vitesse de l'impulsion aortique; rigidité des artères carotide et fémorale.
  - **Résultat** : l'IMC et la circonférence de la taille sont associés à quelques-uns de ces facteurs, mais pas le pourcentage total de graisse ni le  $VO_2max$ .

3. **Facteurs hémostatiques** : quantité d'activateurs et d'inhibiteurs de plasminogènes<sup>1</sup>; quantité d'activateurs et d'inhibiteurs de plasminogènes tissulaires; concentration de fibrinogène<sup>2</sup> dans le sang.

- **Résultat** : les trois mesures de l'adiposité sont associées à la plupart de ces facteurs; le VO<sub>2</sub>max n'est associé qu'à quelques-uns d'entre eux.

Lorsque les liens entre l'IMC et la circonférence de la taille et les principaux facteurs de risque de maladies cardiovasculaires sont étudiés séparément, on remarque que :

- l'IMC et la circonférence de la taille sont associés positivement au cholestérol total, aux LDL, à la pression diastolique, à la concentration de fibrinogène dans le sang et à la vitesse de l'impulsion aortique. Ainsi, les personnes avec un IMC élevé ou une circonférence de la taille importante présentent plus de facteurs de risque de maladies cardiovasculaires que celles qui ont un IMC plus bas ou une taille moins forte;
- l'IMC et la circonférence de la taille sont associés négativement au taux de HDL « bon cholestérol », ce qui signifie que les personnes plus minces ont un meilleur taux de HDL sanguin.

Il semble ainsi que, chez les hommes en santé, l'adiposité soit un meilleur indicateur du risque de maladies cardiovasculaires que l'inaptitude aérobie. De plus, les trois mesures de l'adiposité sont associées aux facteurs de risque métaboliques, hémodynamiques et hémostatiques. Selon les auteurs, les hommes obèses devraient donc perdre du poids, peu importe leur aptitude aérobie. Bref, la santé cardiovasculaire des hommes passerait par la gestion du poids et la prévention d'une adiposité excessive.

**Commentaires** : Les résultats de cette étude contredisent ceux de recherches épidémiologiques qui montraient que le risque de maladies cardiovasculaires est beaucoup moins élevé chez les hommes qui ont une bonne aptitude aérobie, nonobstant leur poids. Chose certaine, la pratique régulière d'activités physiques est un élément clé du contrôle du poids corporel.

Marie-Pierre Arsenault et Guy Thibault

---

<sup>1</sup> Plasminogène : précurseur inactif de la plasmine qui dissout la fibrine et facilite par conséquent la dissolution des caillots de sang.