

COUPLE DIÉTÉTIQUE ET ACTIVITÉ PHYSIQUE

Mots clés : Effets, Sport, Activité physique, Diététique, Lipide

Les études sur l'activité physique ont clairement montré à la fois :

Une diminution

- des Triglycérides
- du LDL-C
- de la graisse viscérale
- de la pression artérielle
- d'un état pro-thrombotique (obstruction des vaisseaux)
- de l'inflammation systémique de bas grade.

et l'augmentation

- de l'HDL-C,
- de la sensibilité à l'insuline
- de la tolérance au glucose.
- des fonctions endothéliales artérielles (protection contre l'athérome).

L'âge, le sexe et les facteurs génétiques interagissent avec les effets de l'activité physique et influencent le résultat. Néanmoins l'ensemble du couple idéal "diététique et activité physique" a pour conséquence de prévenir le diabète de type 2 et de diminuer les risques liés à l'athérosclérose : diminution des accidents ischémiques cardiaques (infarctus du myocarde), cérébro-vasculaires et périphériques artériels. Il serait aussi un facteur protecteur de la maladie d'Alzheimer et autres démences.

Tous ces effets peuvent s'observer indépendamment de toute variation de poids. Ce point est important chez les séniors pour lesquels une perte de poids peut s'avérer délétère.

Dans tous les cas, l'amplitude des effets bénéfiques de l'activité physique est majorée si elle s'accompagne d'une diminution de poids.

voyage-aptitude-senior.fr©création décembre 2007

Mise à jour 2022 © Dr Ghislain Haicault de La Regontais