

Pour maintenir un poids santé : l'activité physique est plus importante que l'alimentation

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-05-24 15:11:49 - Vu sur pharmacie.ma

Pour savoir qui de l'activité physique ou de l'alimentation a le plus grand impact sur le métabolisme ainsi que sur les microbes de l'intestin et, par conséquent, sur le maintien d'un poids santé, des scientifiques américains ont réalisé une étude.

Pour les besoins de leur étude, les chercheurs de l'Université du Missouri (University of Missouri) ont utilisé de jeunes rats prédisposés à l'obésité et les ont assignés à l'un des trois groupes de l'essai. Tous les animaux ont reçu une alimentation riche en graisses. Un groupe a eu accès à des roues d'exercice et à de la nourriture à volonté, et un autre groupe a reçu une alimentation dont les portions étaient contrôlées afin de faire perdre aux rats autant de poids que les autres animaux ayant fait de l'exercice. Le groupe témoin a disposé quant à lui d'un accès illimité à la nourriture sans avoir la possibilité de faire de l'exercice.

Après plusieurs semaines, les chercheurs ont mesuré le métabolisme des animaux et leur activité physique. Comme attendu, les animaux du groupe témoin sont devenus obèses. La comparaison avec les deux autres groupes a montré que les animaux physiquement actifs étaient en meilleure santé sur le plan métabolique et qu'ils avaient développé des microbes intestinaux différents de ceux des rats sédentaires, bien qu'ayant reçu la même quantité de nourriture que les rats du groupe témoin.

« Dans l'ensemble, les rats qui ont fait de l'exercice ont eu des métabolismes plus élevés, ont été plus actifs même lorsqu'ils n'utilisaient pas leur roue d'exercice et ont présenté des changements au niveau de leurs microbes intestinaux, ce qui les a peut-être rendus plus à même d'éviter une prise de poids ultérieure, par rapport aux autres groupes », a résumé l'auteur de l'étude Vicki Viera-Potter. L'activité physique est par conséquent un élément important de l'état de santé général et joue un rôle essentiel dans la lutte contre l'obésité, en particulier à un jeune âge.