

Ménopause : perdre du poids, ça fait du bien !

Compte Test - 2012-07-23 14:41:00 - Vu sur pharmacie.ma

Les travaux du Dr Candyce Kroenke et son équipe, de Oakland en Californie, qui se sont penchées sur les données de l'étude WHI, la [Women's Health Initiative study](#), ont montré qu'une perte de poids atténuaient significativement les symptômes désagréables de la ménopause.

En effet, l'étude qui a porté sur 17 500 femmes de 50 à 79 ans présentant des symptômes de ménopause, a révélé qu'un régime appauvri en matières grasses suivi d'une perte de poids « permet d'atténuer ou de faire disparaître certains signes de la ménopause. Et notamment les bouffées vasomotrices - ce que l'on appelle communément les bouffées de chaleur - et les suees nocturnes », explique Candyce Kroenke. Il faut néanmoins, un minimum de persévérance puisqu'elle évoque un seuil de perte de poids de 5 kg, ou d'au moins 10% de la masse corporelle.

« Notre travail est le premier qui mette en évidence l'impact d'une perte de poids sur les symptômes de la ménopause. Grâce particulièrement à un régime riche en céréales complètes, en fruits et en légumes. Et surtout, pauvre en matières grasses » poursuit-elle.