L’exercice physique est bénéfique en cas de stéatose hépatique non alcoolique

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-04-17 18:29:09 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude australienne a révélé que tout niveau d’exercice améliore les taux de graisse hépatique et de graisse viscérale.

Les chercheurs de l’Université de Sydney ont inclus dans leur étude 48 adultes en surpoids ou obèses, d’âge moyen, présentant une stéatose hépatique non alcoolique. Les sujets de l’étude ont été randomisés en quatre groupes. Trois d’entre eux ont pris part à des programmes d’exercice pendant huit semaines suivant différentes associations d’entraînement à haute et basse intensité, et à haut et bas volume, le quatrième groupe servant de groupe contrôle. Les variations des taux de graisse hépatique ont été évaluées par spectroscopie à résonance magnétique.

Une amélioration du taux de graisse hépatique de 18 à 29 % a été constaté dans les trois groupes d’exercice. Cependant, dans le groupe placebo, le taux a augmenté de 14 %. Ces changements étaient indépendants de la perte de poids. Il n’y avait en outre aucune différence entre l’intensité et la fréquence de l’exercice. Toutes les améliorations étaient cliniquement significatives, a déclaré le directeur de l’étude, Nathan Johnson.