L’exercice n’a pas le même effet sur tout le monde

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-10-12 16:48:48 - Vu sur pharmacie.ma

Selon une étude suédoise, les personnes qui ont un risque héréditaire de développer un diabète de type 2 doivent faire davantage d’exercice pour obtenir les mêmes résultats que celles qui n’encourent pas de risque accru de diabète.

Dans leur étude, les scientifiques de l’Université de Lund ont inclus 50 hommes en manque de condition physique, légèrement en surpoids, mais en bonne santé, âgés d’une quarantaine d’années. La moitié des hommes appartenait au groupe de risque de diabète et avaient des membres de la famille proches (parents, frères et sœurs) atteints de diabète de type 2 ; l’autre moitié des participants n’avaient pas de parents ayant ces antécédents. Les participants ont fait de l’exercice dans un centre de remise en forme pendant sept mois et ont effectué un examen médical approfondi avant et après les séances d’exercice.

Même si le programme d’exercice était tout aussi intensif pour les deux groupes, les patients à risque ont pris part à un plus grand nombre de séances et ont aussi dépensé davantage d’énergie que ceux du groupe témoin. Cependant, l’intervention a été tout aussi bénéfique pour les deux groupes : tous les participants ont perdu du poids, réduit leur tour de taille et amélioré leur condition physique. Des changements similaires ont également été observés dans l’expression génétique.

« La différence était que les participants du groupe à risque devaient faire davantage d’exercice pour parvenir aux mêmes résultats que les participants du groupe témoin » explique la directrice de l’étude, Ola Hansson. Les chercheurs souhaitent maintenant déterminer la raison de cet état de fait ainsi que le type, l’intensité et le volume d’exercice les plus efficaces pour les personnes à risque accru de diabète de type 2.