Les personnes en léger surpoids vivraient plus longtemps

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-07-01 14:40:04 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude danoise publiée dans la revue Jama révèle que les personnes en léger surpoids vivraient plus longtemps !

Selon cette étude, les personnes ayant un IMC de 27 verraient leur risque de mortalité, toutes causes confondues, diminuer par rapport aux personnes ayant un IMC compris entre 18,5 et 25. Pour arriver à ce résultat, les chercheurs ont suivi 120.000 personnes sur trente ans (1976-2013).

Ce résultat ne signifie pas pour autant qu'il faut revoir les normes, affirment les spécialistes.

«Cette étude montre surtout que, depuis trente ans, nous prenons mieux en charge les personnes en surpoids. Leur mortalité aujourd'hui rejoint celle des personnes de poids normal. Les mesures de prévention sont efficaces», explique le professeur Michel Krempf, chef du service nutrition à Nantes. Le surpoids étant considéré comme un facteur de risque cardio-vasculaire, les personnes enrobées sont en effet mieux suivies depuis plusieurs années. Elles surveillent leur tension, leur taux de sucre dans le sang, leur cholestérol, etc.

Les personnes de poids «normal», considérée d'emblée comme en meilleure santé, sont moins sensibilisées à ces facteurs de risque, voient moins le médecin, et sont peut-être moins bien dépistées. «Un léger surpoids n'est pas une catastrophe car entre 23 et 27, nous sommes dans un continuum. En revanche, ce qui est certain, c'est qu'il existe une courbe en U du risque de mortalité liée au poids», affirme Guy Fagherazzi, chercheur en épidémiologie à l'Inserm. Cela signifie que les corpulences les plus faibles et les plus élevées sont associées aux mortalités les plus fortes.