

TAGS : Personnes âgées, édulcorants, santé, obésité, sodas lights, tour de taille, risques cardiométaboliques.

Actualité scientifique



Des chercheurs du Texas ont voulu examiner **la relation entre la consommation de sodas light et l'augmentation du tour de taille à long terme chez les personnes âgées, particulièrement vulnérables aux maladies cardiométaboliques.**

Les **effets néfastes de la surconsommation de sucres** sur la santé durant ces 30 dernières années ont conduit à la promotion et la consommation d'édulcorants (goût sucré, sans calories). Pourtant, la prévalence de l'obésité n'a, quant à elle, pas cessé d'augmenter et les **effets à long terme de ces édulcorants et sodas light restent encore peu connus.**

Les études divergent en ce qui concerne leurs effets sur le métabolisme, certaines prônant l'innocuité, tandis que d'autres montrent un risque cardiométabolique important : incidence élevée de surpoids et d'obésité, hypertension, syndrome métabolique, diabète sucré (type 2), dysfonctionnement rénal, crise cardiaque et accident vasculaire cérébral.

De plus, avec l'âge, la masse musculaire et le poids ont tendance à diminuer, alors que le tour de taille et l'adiposité abdominale augmentent, ceci étant associé à un risque cardiométabolique accru.

C'est pourquoi ces chercheurs ont voulu mesurer **l'impact d'une consommation de sodas light sur la variation du tour de taille, chez les personnes âgées.** Pour ce faire, 749 Américains âgés de 65 ans et plus, consommateurs quotidiens de sodas light, ont participé à cette étude.

Les résultats montrent **une variation considérable du tour de taille en fonction de la consommation de sodas light indépendamment d'un IMC stable.** Lorsque les sujets sont classés en fonction de leur IMC, il apparaît que ce dernier a un impact sur l'association entre la consommation de sodas lights et la variation du tour de taille. En effet, plus l'IMC est élevé, plus le tour de taille augmente : pour les consommateurs ayant un IMC inférieur à 25 Kg/m², compris entre 25 et 29 Kg/m², et supérieur à 30 Kg/m², il a été observé une augmentation du tour de taille de respectivement 0,22 cm, 1,5 cm et 2,06 cm. Pour ces consommateurs âgés, une plus grande circonférence abdominale (associée à une masse grasse viscérale importante) est particulièrement préoccupante car elle est associée à un plus grand risque cardiométabolique.

Une **relation dose-réponse a été observée entre l'augmentation de la consommation de sodas light et l'augmentation de l'obésité abdominale.** Pour les consommateurs quotidiens et occasionnels, il a été observé une augmentation du tour de taille d'environ 2,11 cm (1,45-2,76 cm), alors que pour les non consommateurs, une augmentation d'environ 0,77 cm a été observée (0,29-1,23 cm). Cette augmentation du tour de taille représente une voie potentielle pour de futurs risques cardiométaboliques accrus dans cette population sensible.



Ces résultats soulèvent des **inquiétudes concernant la sécurité des personnes âgées consommant des sodas light fréquemment, en particulier ceux ayant déjà un risque cardiométabolique accru.**

Source: [Sharon P.G. Fowler, MPH, Ken Williams, MS, and Helen P. Hazuda - Diet Soda Intake Is Associated with Long-Term Increases in waist Circumference in a biethnic Cohort of Older Adults: The San Antonio Longitudinal Study of Aging - The American Geriatrics Society 2015](#)