

## *Alimentation et activité physique : pourquoi faut-il allier les deux ?*

---



Avec le vieillissement, le risque de développer un syndrome métabolique augmente. Ce syndrome est caractérisé par la présence d'au moins 3 de ces critères : accumulation de graisses abdominales, excès de « mauvaises graisses » dans le sang, pression artérielle élevée, résistance à l'insuline (pouvant conduire au diabète de type 2), inflammation et prédisposition à la formation de caillots sanguins. Le syndrome métabolique augmente le risque de maladie cardiaque, d'accident vasculaire cérébral et de diabète de type 2.

Il est bien connu qu'une alimentation saine et équilibrée réduit le risque de développer un syndrome métabolique. De la même manière, il est bien connu que la pratique régulière d'une activité physique adaptée réduit également le risque de développer un syndrome métabolique.

Mais qu'en est-il de l'association d'une bonne alimentation et de la pratique régulière d'activités physiques ?

C'est ce qu'a voulu mesurer une équipe américaine en réalisant une étude nommée « Framingham Heart Study ». Ainsi, en analysant les données de 2.379 adultes âgés de 18 ans et plus, ces chercheurs ont montré que le syndrome métabolique ainsi que les maladies cardiovasculaires sont réduits de 65% avec l'association d'une activité physique régulière (au moins 150 minutes d'activité physique modérée ou 75 minutes d'activité physique vigoureuse par semaine) et d'une alimentation saine. Cette réduction n'est que de 51% pour ceux ne pratiquant qu'une activité physique régulière et de 33% pour ceux n'ayant qu'une alimentation saine et variée.

L'association d'une alimentation saine et équilibrée et la pratique régulière d'une activité physique réduit considérablement les facteurs de risque de syndrome métabolique et de maladies cardiovasculaires.

**Sources :** [https://www.santelog.com/actualites/exercice-et-alimentation-pourquoi-il-faut-sen-preoccuper-des-la-quarantaine-au-moins?utm\\_campaign=%5BPROD%5D+Sant%C3%A9+log+-+Newsletter+Flash+du+02%2F04%2F2021&utm\\_source=Site+-+NL+Hebdo+et+flash&utm\\_medium=email](https://www.santelog.com/actualites/exercice-et-alimentation-pourquoi-il-faut-sen-preoccuper-des-la-quarantaine-au-moins?utm_campaign=%5BPROD%5D+Sant%C3%A9+log+-+Newsletter+Flash+du+02%2F04%2F2021&utm_source=Site+-+NL+Hebdo+et+flash&utm_medium=email)

**Source image :** <https://www.freepng.fr/png-3y5vla/>