

Les poignées d'amour augmentent le risque de décès précoce

19-11-2008

L'excès des graisses autour de la taille augmente de façon significative le risque de le risque de décès et cela même si votre poids est parfaitement normal, telles sont les conclusions d'une vaste étude menée sur 360 000 personnes réparties dans neuf pays. L'étude est publiée dans le numéro du 13 novembre de la revue médicale américaine New England Journal of Medicine.

Les résultats de cette étude montrent qu'une augmentation du tour de taille de 5 cm chez des personnes ayant la même IMC (indice de masse corporel) équivaut à un risque de mortalité accru de 13% pour les femmes et 17% pour les hommes. Les hommes ayant un tour de taille supérieur à 120 cm (100 cm pour les femmes) avaient un risque de mortalité accru de 50% par rapport aux hommes ayant un tour de taille inférieur à 80 cm (65 cm pour les femmes). Ce risque existe même si votre IMC est normal (c'est à dire compris entre 18.5 et 25).

Cette étude relève également l'importance du ratio entre tour de taille et tour de hanches. Ce ratio serait en effet un bon indicateur de votre état de santé.

Ce ratio se calcule en divisant la circonférence de la taille par celle des hanches. Il varie de façon importante dans les populations européennes selon cette étude.

Pour 98% des participants, ce ratio variait de 0.78 à 1.10 chez les hommes et de 0.66 à 0.98 chez les femmes. Dans ces fourchettes, chaque fois que ce ratio s'élève de 0.1 unité, le risque de mortalité augmente de 34% du risque chez les hommes et de 24% chez les femmes.

Cette étude montre également que des IMC élevés sont associés avec des taux de mortalités élevés. Le risque de mortalité est le plus bas avec un IMC de 25.3 pour les hommes et 24.3 pour les femmes.

On savait depuis longtemps que l'excès de graisse autour de la taille est un facteur de risque mais l'ampleur de cette étude en apporte une preuve probante selon le Dr Elio Riboli, l'un des principaux auteurs de la recherche.

"Bien que des études plus limitées aient déjà indiqué un lien entre mortalité et tour de taille, nous avons été surpris de constater que la circonférence de la taille pouvait avoir un effet aussi drastique sur la santé et l'incidence des décès".

Les chercheurs font également une recommandation basée observations basée sur ces observations, les médecins devraient en effet mesurer systématiquement le tour de taille de leurs patients aussi bien que leur indice de masse corporelle dans le cadre des visites de routine pour évaluer leur état de santé.

Pour le Dr Tobias Pischon de l'Institut allemand de nutrition humaine de Potsdam-Rehbrücke, auteur principal de la publication:

"La découverte la plus importante de cette étude est que non seulement le le surpoids mais aussi la distribution des graisses ont une incidence sur le risque de mortalité précoce. La graisse abdominale est une simple réserve d'énergie mais elle secrète également des substances qui contribuent au développement de maladies chroniques. Cela pourrait bien être le lien. "

{mosgoogle}

Source: Les poignées d'amour augmentent le risque de décès