

## Obésité ou surpoids léger, mêmes effets

Publié le jeudi 31 août 2006

Voir en ligne : <https://www.france-science.org/Obesite-ou-surpoids-leger-memes.html>

Une importante étude réunissant plus d'un demi million de personnes a démontré un lien entre un surpoids même léger et la mort prématurée.

Le surpoids et l'obésité sont définis selon le calcul de l'indice de masse corporelle (IMC). L'IMC se calcule par le rapport du poids (kg) sur la taille (m) au carré (poids/taille<sup>2</sup>). Si le rapport est compris entre 25 et 30, le sujet est considéré en surpoids modéré. Au delà de 30, le terme d'obésité est utilisé. Entre 18,5 et 25, le poids est considéré comme normal. Aux Etats-Unis, un tiers de la population est obèse et un autre tiers est en surpoids. On y constate un début de réelle prise de conscience des dangers de l'obésité.

Cette étude financée par le National Cancer Institute a été menée pendant 10 ans sur 527.265 américains âgés de 50 à 71 ans. 61.317 personnes participant à cette étude sont décédées entre 1995 et 2005, la période suivie. Cette étude a intégré un certain nombre de paramètres, notamment l'âge, le groupe ethnique, le niveau d'éducation, l'activité physique et la prise d'alcool. Les auteurs de l'étude, une équipe d'épidémiologiste du National Cancer Institute basée à Rockville dans le Maryland ont également tenu compte des potentiels biais induits par les maladies chroniques et le tabagisme.

Pour le docteur M. Leitzmann, M.D., directeur de cette étude, 19% des morts prématurées peuvent être attribuées à un surpoids. En comparant avec des personnes en bonne santé, un léger surpoids augmenterait les risques de mort prématurée de 20 à 40% alors qu'être obèse multiplierait ces risques par 2 ou 3.

Le docteur Hu, professeur de nutrition et d'épidémiologie à Harvard estime, qu'en moyenne, un léger surpoids raccourci la vie de 2 ans contre 5 à 7 ans pour une personne obèse.

Cette étude vient contredire des données publiées l'année dernière par le "Centers for Disease Control and Prevention". Les membres du CDCP n'ont pas commenté ces divergences. Il semblerait que leur étude n'ait pas tenu compte du tabagisme et des maladies chroniques qui entraînent bien souvent une perte de poids et une mort prématurée.

Le conseil d'Aviva Must, spécialiste de l'obésité à Tufts University, Boston, Massachusetts, est de maintenir un poids correct en étant jeune et ne pas attendre d'avoir 50 ans pour essayer de perdre 20 kg.

### Source :

- [http://www.boston.com/news/nation/articles/2006/08/23/moderately\\_overweight\\_get\\_warning/](http://www.boston.com/news/nation/articles/2006/08/23/moderately_overweight_get_warning/)
- "Overweight and Mortality among Baby Boomers — Now We're Getting Personal." Byers T, N Engl J Med. 2006 Aug 22.
- "Overweight, Obesity, and Mortality in a Large Prospective Cohort of Persons 50 to 71 Years Old". Adams KF, N Engl J Med. 2006 Aug 22

### Pour en savoir plus, contacts :

[http://fr.wikipedia.org/wiki/Indice\\_de\\_masse\\_corporelle](http://fr.wikipedia.org/wiki/Indice_de_masse_corporelle)

Code brève

ADIT : 38761

### Rédacteur :

Brice Obadia [deputy-sdv.mst@ambafrance-us.org](mailto:deputy-sdv.mst@ambafrance-us.org) - Philippe Jamet [attache-envt.mst@ambafrance-us.org](mailto:attache-envt.mst@ambafrance-us.org) - Hedi Haddada [attache-sdv.mst@ambafrance-us.org](mailto:attache-sdv.mst@ambafrance-us.org)