L'obésité, c'est d'abord le manque d'exercice

Par ***admin***
Créé le ***23/04/2004 - 23:00***

L'obésité, c'est d'abord le manque d'exercice

Vendredi, 23/04/2004 - 22:00 0 commentaire

- Diminuer la police
- Augmenter la police
- Imprimer
- Version PDF

-
- Tweeter
-
-

0 avis :

zoom

Le manque d'activité physique soutenue constitue le principal facteur de risque d'obésité aux Etats-Unis, devant les déséquilibres alimentaires, donc ! Un constat qui écorne encore un peu plus l'image des télévisions et autres consoles de jeux. Une équipe de l'Université de Californie à San Diego, a suivi le régime alimentaire et le niveau d'activité physique de 878 adolescents de 11 à 15 ans. Premier constat, les jeunes qui ne présentent ni surpoids ni obésité ne consomment pas moins de graisses que les ados obèses. Surprenant ? Non ! Car ces jeunes au poids considéré comme normal mangent en fait plus de fruits, de légumes et de fibres que les autres. En fait, c'est davantage le nombre d'heures passées devant la télévision ou la console de jeux qui expliquerait le développement d'une obésité. Les adolescents qui sont le moins victimes de surpoids affirment regarder les programmes télévisés 108 minutes par jour - ce qui est déjà beaucoup - contre... 142 pour ceux qui se trouvent déjà au stade de l'excès pondéral, sans aller même jusqu'à l'obésité. Par ailleurs, ces derniers ne se " bougent " pas assez ! Chaque jour, ils font entre deux et quatre minutes d'exercice physique intense de moins que leurs camarades. A la fin de leur travail, les auteurs ont constaté que pratiquement la moitié des adolescents qu'ils avaient suivis étaient en fait à risque de surpoids ! Kevin Patrick, l'auteur principal de cette étude, insiste sur la nécessité de mettre au point des programmes d'activité physique pour sortir ces adolescents de la sédentarité. Destination SAnté :

http://www.destinationsante.com/article.cfm?ContentID=9111

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- Tweeter
-

- **Nombre de consultations :** 156
- **Publié dans :** Médecine
- **Partager :**
  - Facebook
  - Viadeo
  - Twitter
  - Wikio

Médecine

URL source: https://www.rtflash.fr/l-obesite-c-est-d-abord-manque-d-exercice/article