

La restriction calorique jouerait un rôle majeur dans la prévention du vieillissement

Par *admin*

Créé le 08/06/2006 - 23:00

La restriction calorique jouerait un rôle majeur dans la prévention du vieillissement

Jeudi, 08/06/2006 - 22:00 [0 commentaire](#)

- [Diminuer la police](#)
- [Augmenter la police](#)
- [Imprimer](#)
- [Version PDF](#)

-
- [Tweeter](#)
-
-

0 avis :



[zoom](#)

Des chercheurs de l'Ecole de Médecine de l'Université Washington, à St Louis (Missouri), viennent de montrer qu'un régime hypocalorique équilibré abaisse de manière sensible la concentration d'une hormone thyroïdienne appelée le triiodothyronine (T3), qui régule le bilan énergétique du corps et le métabolisme cellulaire. Ils ont également découvert que la restriction calorique diminuait le niveau de concentration d'une molécule inflammatoire puissante appelée facteur alpha de nécrose tumorale (TNF). Selon eux, l'association d'un bas niveau de TNF et de T3 peut ralentir le processus de vieillissement en réduisant le fonctionnement métabolique de l'organisme ainsi que les dommages provoqués par le stress oxydatif au niveau cellulaire.

De précédentes recherches sur des souris et des rats avaient déjà montré que la restriction calorique associée à l'exercice d'endurance avaient un effet préventif puissant contre certaines de maladies comme l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains cancers. Mais ces nouvelles recherches ont montré que la restriction calorique, à elle seule, pouvait augmenter de plus de 50 % la durée de vie maximale des animaux observés. Ces études tendent donc à montrer que la restriction calorique est un

facteur intrinsèquement plus puissant que l'exercice physique pour prévenir les effets du vieillissement.

Dans cette nouvelle étude, les chercheurs ont examiné trois groupes de personnes. Le premier groupe comportait 28 membres de la société pour la restriction calorique, une association américaine créée en 1993 par Brian M. Delaney, dont les membres ont diminué de 20 à 25 %, par rapport aux recommandations normales, la quantité de calories qu'ils consomment chaque jour, tout en consommant suffisamment de protéines, vitamines et sels minéraux.

Le deuxième groupe était composé de 28 personnes sédentaires consommant le nombre normal de calories chaque jour. Enfin, le troisième groupe consommait le nombre normal de calories (environ 2.700 calories par jour) mais pratiquait également régulièrement un exercice d'endurance.

Les résultats des analyses comparatives sur ces trois groupes sont très intéressants et montrent que c'est de loin le groupe de personnes suivant un régime hypocalorique qui présente la plus faible concentration d'hormone T3. Les personnes pratiquant un exercice physique régulier ont, certes, un taux de T3 plus faible que ceux ne faisant pas de sport mais beaucoup plus élevé que les personnes suivant le régime "basse calorie". A la lumière de cette étude, il semble donc que la restriction calorique entraîne des effets spécifiques positifs en matière de prévention du vieillissement et des pathologies qui y sont associées.

Ces résultats suggèrent que l'exercice physique régulier prévient de manière efficace l'obésité, le diabète, les maladies cardiovasculaires et certains cancers mais que seul un régime hypocalorique semble en mesure de ralentir les mécanismes fondamentaux du vieillissement et d'augmenter la durée maximale de vie génétiquement programmée pour un individu. Cette étude confirme donc pleinement une autre étude réalisée sur des rats en 1997 par John O. Holloszy et qui montrait déjà que le groupe de rats soumis à un régime hypocalorique (mais ne faisant aucun exercice) vivait bien plus longtemps que le groupe de rats faisant de l'exercice mais mangeant normalement.

John O. Holloszy souligne qu'une réduction calorique durable de 25 % a des effets bénéfiques majeurs sur la plupart des pathologies associées au vieillissement. En matière cardio-vasculaire par exemple, il affirme que ce régime hypocalorique permet de ramener la tension artérielle des seniors à un niveau de 10/6, comparable à celui d'un enfant et que le cœur des sujets pratiquant ce régime fonctionne aussi bien que celui d'un adolescent. Par ailleurs ce régime prévient de manière remarquable le diabète de type I ou II et réduit de manière considérable les processus inflammatoires liés au vieillissement, comme le montre le très faible niveau de protéine C « réactive » relevé chez les sujets suivant ce régime.

Alors que le nombre de personnes âgées va doubler au cours des 30 prochaines années en France, ces études prennent une résonance particulière et la restriction calorique personnalisée, sous contrôle médical strict, associée à la pratique d'un exercice physique d'endurance régulier pourraient devenir des armes très efficaces, et gratuites, pour prévenir la plupart des pathologies associées au vieillissement sans avoir recours à une consommation accrue de médicaments de plus en plus coûteux.

Article @RTFlash

[WUSM](#)

[TR](#)

Noter cet article :

Recommander cet article :

-
- [Tweeter](#)
-
- **Nombre de consultations** : 186
- **Publié dans** : [Médecine](#)
- **Partager** :
 - [Facebook](#)
 - [Viadeo](#)
 - [Twitter](#)
 - [Wikio](#)

[Médecine](#)

URL source: <https://www.rtflash.fr/restriction-calorique-jouerait-role-majeur-dans-prevention- vieillissement/article>