



En savoir plus sur la médecine et la nutrition

Inflammations – réduire la graisse abdominale dangereuse pour la santé

Au cours de ces dernières années, le nombre de personnes souffrant de maladies inflammatoires chroniques a fortement augmenté. Une tendance inquiétante si l'on considère qu'il existe des liens étroits entre les inflammations chroniques et des maladies telles que la maladie d'Alzheimer, le diabète, l'infarctus du myocarde, le cancer ou l'AVC.

L'alimentation joue un rôle important pour notre santé. Notre organisme est doté d'un système immunitaire particulièrement sophistiqué. En effet, il est en mesure de lutter contre les agents pathogènes et de produire des substances anti-inflammatoires. Afin de le soutenir, il est nécessaire de lui fournir des aliments appropriés. Notre mode d'alimentation peut ainsi aider notre corps à retrouver la santé ou à la conserver. Inversement, une alimentation inadaptée peut provoquer des maladies, ou encore imposer une sollicitation supplémentaire à notre organisme lorsque celui-ci est déjà en train de lutter à d'autres fronts.

Les causes liées à l'augmentation constante du surpoids au sein de la population, à savoir une activité physique insuffisante, une carence en substances vitales, un mode de vie stressant, une alimentation riche en glucides et en matières grasses, ou encore la consommation d'alcool et de nicotine, peuvent, entre autres, entraîner l'apparition d'inflammations persistantes. La graisse viscérale est ici tout particulièrement considérée comme un facteur de risque.

Chez nos ancêtres, les tissus adipeux jouaient le rôle de tissus de stockage. Ils servaient alors à protéger les organes contre le froid, la pression ou les coups. D'un point de vue purement évolutif, la fonction primaire de la graisse abdominale est de stocker de l'énergie rapidement.

Aujourd'hui pourtant, les résultats des recherches démontrent de plus en plus souvent qu'une part élevée de graisse abdominale constitue un site de production pour les transmetteurs chimiques. Or, ceux-ci favorisent l'apparition d'inflammations et ont un effet néfaste sur l'ensemble de l'organisme. Les cellules de graisse abdominale libèrent en permanence des transmetteurs et hormones pro-inflammatoires dans les tissus et organes environnants, lesquels peuvent alors subir des dommages pendant de nombreuses années.

L'excès de graisse abdominale n'est pas uniquement le résultat d'un bilan énergétique déséquilibré, c'est-à-dire à une quantité de calories absorbées supérieure à la quantité de calories dépensées. Dans une étude publiée dans le *Journal of Nutrition*, il a par exemple été prouvé qu'une alimentation extrêmement riche en glucides associée à une réduction de la part des protéines absorbées, en particulier des acides aminés essentiels, pouvait entraîner une augmentation de la quantité de graisse abdominale.

L'augmentation de la part de graisse abdominale peut aussi résulter du stress. En effet, celui-ci entraîne la sécrétion de cortisol, une hormone favorisant l'augmentation du taux de glucose dans le sang afin de fournir à l'organisme l'énergie nécessaire qui lui permettra de résister suffisamment longtemps à cette nouvelle sollicitation.

Mais notre comportement de sommeil influence également l'augmentation constante de la quantité de graisse abdominale. Selon une étude de l'université du Colorado, dormir moins de cinq heures par nuit sur une période prolongée peut contribuer à accroître notre part de graisse abdominale néfaste. En effet, un manque de sommeil stimule l'appétit et donc fait grossir.

Afin de réduire le potentiel pro-inflammatoire de l'organisme, il est conseillé de perdre du poids, et en particulier d'éliminer les graisses abdominales. Une alimentation basique et anti-inflammatoire constitue un soutien considérable, non seulement parce qu'elle permet de réduire durablement la quantité de graisse

Références

1. Prospective Studies Collaboration, Whitlock G, Lewington S, Sherliker P, Clarke R, Emberson J, Halsey J, Qizilbash N, Collins R, Peto R.
Lancet. 2009 Mar 28;373(9669):1083-96. Doi : 10.1016/S0140-6736(09)60318-4. Epub 2009 Mar 18.
2. Donald K, Layman et al. : A reduced ratio of Dietary carbohydrate to Protein improves Body composition and blood lipid profiles during weight loss in adult women.
Journal of Nutrition 2003 ; vol. 133 no 2 411-417
3. Hairston et al., « Sleep duration and Five-Year Abdominal Fat Accumulation in a Minority Cohort : The IRAS Family Study », Sleep (2010)
4. Underwood, Anne, « Anti-Inflammatories : The New Superfoods », Health.com
<http://www.health.com/health/article/0,23414,1076460,00.html>
5. Deutsche Sporthochschule Köln, Dr. Wilhelm Block, Journal off Allergy and Clinical Immunology, 2015.



Metabolic Balance GmbH & Co. KG

Geschäftsführerin: Birgit Funck
Bgm.-Hallwachs-Str. 8 - D-84424 Isen
Registergericht: Amtsgericht München
RegNr: HRA97601 - UstIdNr: DE 279646775

Tel: +49 (0)8083 - 9079-0
Fax: +49 (0)8083 - 9079-19
Internet: www.metabolic-balance.com
E-Mail: team@metabolic-balance.com

Diese E-Mail könnte vertrauliche und/oder rechtlich geschützte Informationen enthalten. Wenn Sie nicht der richtige Adressat sind oder diese E-Mail irrtümlich erhalten haben, informieren Sie bitte sofort den Absender und vernichten Sie diese Mail. Das unerlaubte Kopieren sowie die unbefugte Weitergabe dieser Mail ist nicht gestattet.