

[L'activité physique, imparable contre les risques cardiovasculaires]

Le seul remède universel contre les risques cardio-vasculaires et l'obésité : l'activité physique !

Seule la pratique régulière d'une activité physique d'intensité modérée, à raison de trois fois par semaine permettra une réduction de l'obésité. Et comme tout médicament, les effets de cette activité physique disparaîtront en cas d'interruption prolongée du «traitement».

Il est démontré que la pratique régulière d'une activité physique a des effets bénéfiques, tant préventifs que curatifs, sur la plu part des symptômes du syndrome polymétabolique telle que l'hypertension artérielle, l'obésité intra-abdominale ou encore la dyslipidémie.

L'activité physique a plusieurs conséquences sur le métabolisme :

- Elle combat le vieillissement prématuré du corps en préservant la masse maigre (c'est à dire toutes les cellules de notre organisme, que ce soit les muscles mais aussi le foie, le cœur...), ce qui entraîne le maintien de notre métabolisme de base à un bon niveau. N'oublions pas qu'un corps musclé et riche en cellules est un corps qui dépense plus d'énergie, et cela même au repos, qu'un corps démusclé.

- La fonte des graisses au niveau thoraco-abdominal en stimulant les récepteurs bêta-adrénergiques.
- Une diminution du risque de diabète car la capture du glucose est amélioré.
- Une diminution de la pression artérielle (tant systolique que diastolique).
- Une augmentation du taux de HDL cholestérol (bon cholestérol).
- Une diminution de la fréquence cardiaque.
- Une diminution du risque de thrombose .

L'activité physique comme «prescription» médicamenteuse préventive

Seule la pratique régulière d'une activité physique d'intensité modérée, à raison de trois fois par semaine permettra une réduction de l'obésité abdominale et une amélioration du syndrome polymétabolique. Et comme tout médicament, les effets de cette activité physique disparaîtront en cas d'interruption prolongée du «traitement».

Par ailleurs la pratique régulière d'activité physique va prévenir l'apparition de l'obésité abdominale et de ses conséquences.

C'est dire l'effet considérable de l'activité physique à partir de l'âge de 40 ans chez l'homme et la femme, tant sur le plan physique qu'esthétique et moral.

En pratique, seule une activité physique mettant en jeu des masses musculaires variées, pratiquée pendant au moins vingt minutes et cela au moins trois fois par semaines, peut avoir des effets bénéfiques. La marche rapide ou le jogging quand le corps n'est pas trop lourd, non seulement mobilisent un grand nombre de masse musculaire, mais encore demandent aussi au sujet de porter son propre poids, ce qui augmente l'intensité de l'exercice par rapport au vélo ou à la natation par exemple.

Qu'attendez-vous pour chausser vos runnings ?

BOUGEZ-VOUS !

Par Sabine Dechaume,
le 14 décembre 2011

LEPAPE-INFO