

Bénéfices pour la santé de l'entraînement en endurance seul ou combiné avec un régime alimentaire chez les sujets obèses âgés de plus de 60 ans : une revue de la littérature

Health benefits of endurance training alone or combined with diet for obese patients over 60: a review. *Int J Clin Pract* 2015; 69: 1032–1049.

W. Bouaziz ^(1,2), E. Schmitt ^(1,2), B. Geny ⁽²⁾, G. Kaltenbach ⁽¹⁾, T. Vogel ^(1,2)

¹ Pôle de Gériatrie, Hôpital de la Robertsau, Hôpitaux Universitaires de Strasbourg, France.

² Département de Physiologie et EA-3072, Faculté de Médecine, Université de Strasbourg, France.

INTRODUCTION : L'obésité est actuellement reconnue comme un problème mondial de santé publique en expansion. Sa prévalence chez les personnes âgées n'a cessé d'augmenter au cours de ces dernières décennies en s'associant à de nombreuses comorbidités. Il est déjà admis que la meilleure stratégie de prise en charge des adultes obèses est la combinaison de l'exercice physique avec un régime alimentaire mais qu'en est il pour les sujets âgés? L'objectif de cette revue est d'analyser l'ensemble des études abordant la relation entre l'entraînement en endurance seul ou combiné avec un régime alimentaire et la santé chez les patients obèses de plus de 60 ans.

METHODES : Nous avons cherché des études d'observation et d'intervention publiées entre 1995 et 2014 à travers 8 bases de données électroniques en ligne (PubMed Central, Web of Science, Medline, Scopus, Embase, CINAHL Plus, Cochrane library et SportDiscus) à l'aide des mots clés suivants : « exercice physique, entraînement aérobie ou entraînement intermittent, régime alimentaire ou restriction alimentaire et composition corporelle, masse grasse ou profil lipidique et personnes âgées obèses, seniors obèses ou patients obèses âgés de plus de 60 ans », jusqu'à septembre 2014. Seules les études qui examinent les bénéfices sur la santé de l'entraînement en endurance seul ou combiné avec un régime alimentaire chez les patients obèses de plus de 60 ans ont été incluses.

RESULTATS : Sur les 3544 études examinées, vingt-six études répondaient aux critères d'inclusion. Ces études ont montré un effet positif de l'entraînement en endurance seul ou combiné avec un régime alimentaire sur la santé des patients obèses de plus de 60 ans à travers une amélioration significative des paramètres cardio-respiratoires, une optimisation du bilan lipidique et une amélioration de la composition corporelle (avec une légère supériorité de l'association), une meilleure sensibilité à l'insuline et une diminution des chiffres tensionnels.

CONCLUSION : Dans l'ensemble, cette revue de la littérature a montré que l'entraînement en endurance seul ou combiné avec un régime alimentaire a apporté au sujet âgé de plus de 60 ans des bénéfices considérables pour la santé. Les cliniciens peuvent maintenant utiliser ces données pour formuler des mesures pour encourager les sujets âgés obèses à profiter des bénéfices de l'entraînement en endurance et du régime alimentaire. Cela pourrait permettre une réduction de la prévalence des sujets âgés obèses, et aussi essayer de prévenir l'obésité sarcopénique, qui représente un défi complexe pour les professionnels de la santé.

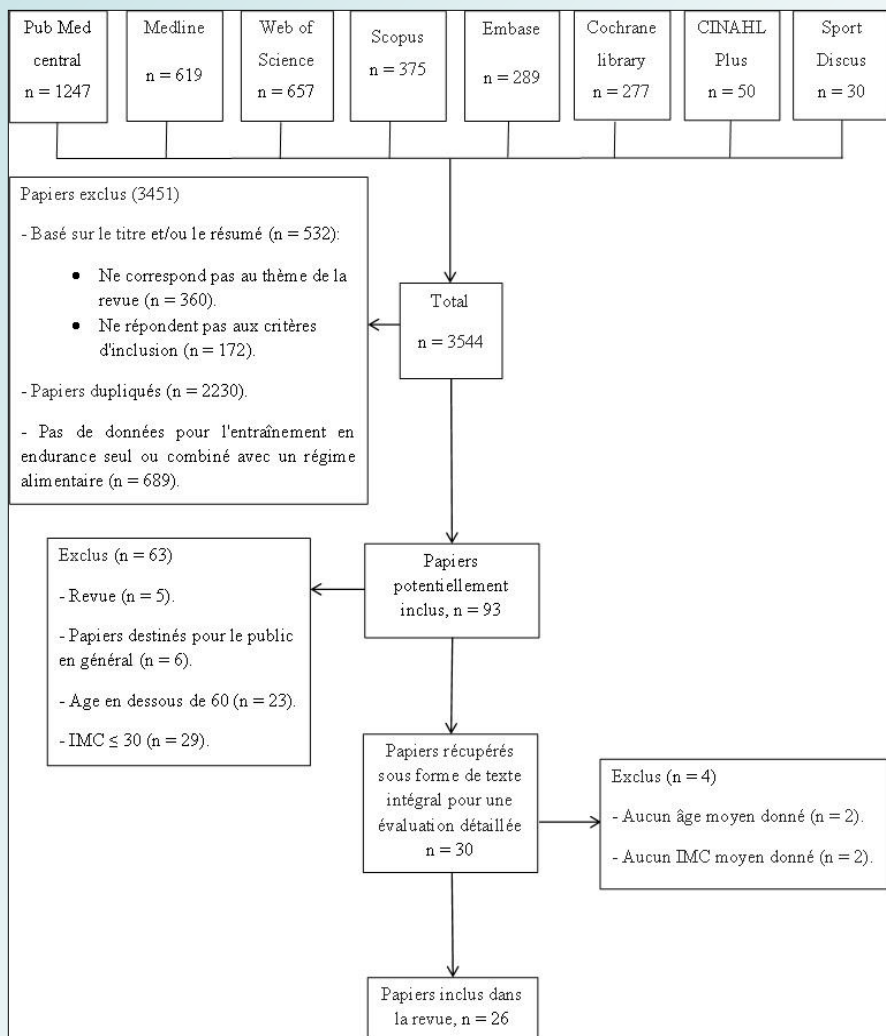


Figure. Organigramme de la revue de la littérature