

L'OBÉSITÉ EST (AUSSI) MAUVAISE POUR LE CERVEAU

Publié le 8 décembre 2015



Maladies cardiovasculaires, troubles musculo-squelettiques, cancers... On savait déjà que le surpoids et l'obésité pouvaient avoir des conséquences négatives sur la santé, y compris sur la santé mentale. L'Organisation mondiale de la Santé (OMS), pointe ainsi [le risque de développement de certains troubles psychologiques](#) chez les personnes obèses.

Des recherches menées aux Etats-Unis montrent aujourd'hui qu'un poids excessif peut également avoir des effets délétères sur le cerveau et sur nos capacités cognitives. Mieux encore, ces travaux identifient aussi les mécanismes cellulaires à la base de cette régression cérébrale.

Atrophie cérébrale

« L'obésité entrave la cognition et produit une atrophie des régions du cerveau associées à l'apprentissage et la mémoire », constatent les chercheurs de l'Institut des neurosciences de Princeton.

Pour en découvrir les mécanismes précis, ils ont utilisé un modèle de l'obésité induite par l'alimentation chez les rats. Ils ont ainsi pu constater que l'obésité à un stade précoce, avant même l'apparition du diabète ou du syndrome métabolique, produisait [des déficits cognitifs sur les tâches qui mobilisent le cortex préfrontal](#).

Perte de synapses

« Cette altération de la cognition a pu être associée à une perte de synapses, une diminution du nombre de dendrites ainsi qu'à la modification de la structure des cellules immunitaires du cerveau, les microglies », précisent-ils. Pour ces chercheurs, les résultats sont clairs. « Ils suggèrent fortement que l'obésité doit être considérée comme un facteur contribuant à un dysfonctionnement du cerveau ».

Inquiétant? Les dernières projections de l'OMS indiquent qu'au moins un adulte sur trois dans le monde souffre de surcharge pondérale et que près d'un adulte sur 10 est obèse. Il y aurait en outre plus de 40 millions d'enfants de moins de cinq ans qui ont un poids excessif. L'épidémie est en marche, avec son cortège d'effets indésirables.

« La surcharge pondérale et l'obésité peuvent avoir des conséquences graves pour la santé, rappelle l'OMS. La graisse superflue peut notamment provoquer des maladies cardiovasculaires (essentiellement cardiopathies et accidents vasculaires), le diabète de type 2, des troubles musculo-articulaires tels que l'ostéoartrite, et certains cancers (de l'endomètre, du sein et du colon). Ces maladies provoquent des décès prématurés et une incapacité importante ». Des effets délétères auxquels il convient désormais d'ajouter les risques neurocognitifs.

Surpoids ou obésité?

Selon l'Organisation Mondiale de la Santé (OMS), le surpoids et l'obésité se définissent comme une accumulation anormale ou excessive de graisse corporelle qui représente un risque pour la santé. Ils se mesurent notamment au moyen de l'indice de masse corporelle (IMC). Cet indice correspond au poids de la personne (en kilos) divisé par le carré de sa taille (en mètre). Une personne ayant un IMC de 30 ou plus est généralement considérée comme obèse. Une personne dont l'IMC est égal ou supérieur à 25 est considérée comme étant en

surpoids.

La situation mondiale préoccupe l'OMS, mais elle n'est pas sans solution. « Le surpoids et l'obésité, ainsi que les maladies non transmissibles dont ils sont la cause, peuvent en grande partie être évités », indique l'Agence de l'ONU. Notamment en choisissant des aliments plus sains et en faisant régulièrement de l'exercice physique. L'apport énergétique provenant de la consommation de graisses totales et de sucres doit être limité.