

NUTRITION - MÉTABOLIQUE

Villareal DT et al. Aerobic or Resistance Exercise, or Both, in Dieting Obese Older Adults. N Engl J Med 2017;376:1943-55.

L'obésité est un facteur de risque quelque soit l'âge, mais la perte de poids peut entraîner, chez une personne âgée, une sarcopénie et une ostéopénie.

Cette étude analyse l'effet de plusieurs types d'exercice pour limiter le risque de perte musculaire et de masse osseuse lors d'une diminution de poids. Le critère de jugement est le score « Physical Performance Test (PPT) » entre les valeurs initiales et à 6 mois. Le résultat essentiel est qu'il faut associer à la fois exercices en aérobie et contre résistance pour réduire le risque de sarcopénie et d'ostéoporose lors d'une réduction de poids.