



## **SANTÉ – Les dangers du gros**

**bidon...** Sédentarité et mauvaise alimentation sont aujourd'hui à l'origine d'un nouveau mal, le syndrome du gros ventre ou plus scientifiquement le syndrome métabolique. Cette maladie touche un Français sur dix et un Américain adulte sur quatre. Mais qu'est-ce donc que ce mal du XXI<sup>e</sup> siècle ?

**Il peut sourire, faire du sport limite les risques de développer le syndrome métabolique (photo D.R.).**

Avoir un ventre plat n'est plus seulement une question d'esthétisme mais c'est aussi une question de santé. Si une femme a un tour de ventre supérieur à 88 cm et à 102 cm pour un homme alors il est temps de se reprendre en main. Les graisses qui forment la bouée autour de la ceinture sont toxiques, bien plus que celles des bras et des cuisses par exemple. En effet, elles diffusent des substances nocives qui rendent inopérants les récepteurs d'insuline qui ne savent plus comment traiter le sucre. Avoir trop de sucre dans le sang est dangereux, à terme, pour la santé. Cela peut provoquer du diabète, de l'hypertension, du cholestérol ou encore être à l'origine de problèmes cardio-vasculaires. Mais, pour les jeunes femmes, cela peut aussi se traduire par l'incapacité à avoir des enfants.

Mais le symptôme gros ventre n'est pas suffisant pour qu'une personne soit atteinte du syndrome métabolique. Quatre autres facteurs sont à prendre en compte : un taux élevés de triglycérides sanguins (lipides sanguins), hypertension artérielle, faible taux de "bon" cholestérol, le HDL et une glycémie élevée. Cumuler trois de ces cinq facteurs implique un risque de danger pour la santé.

### **Les solutions ?**

Il n'existe pas encore de solution miracle contre cette drôle de maladie. Mais, en plus de l'hérédité, la sédentarité et la mauvaise alimentation répandues parmi les générations actuelles font du "syndrome X", comme il s'appelle aussi, le futur fléau des sociétés occidentales. Pour prévenir les risques, le mieux est encore de se mettre au sport, de faire attention à ce qui se trouve dans notre assiette en mangeant équilibré et varié, réduire l'apport en calories et perdre du poids. A l'heure actuelle se sont les seules propositions que la médecine peut faire. Les traitements médicaux et médicamenteux sont encore à l'étude. Mais pour ce qui est des régimes, les rayons des librairies regorgent !

Justine JOLIVEAU – lepetitjournal - lundi 11 juin 2007.

Pour en savoir plus : Passeportsanté.net : Syndrome métabolique (Etude de TNS Sofres sur [le syndrome métabolique](#)).