

Les personnes physiquement actives paraissent plus jeunes

Santé

Posté par: Visiteur

Publié le : 29-01-2008 23:30:22

Les personnes physiquement actives durant leurs moments de loisir paraissent dix ans plus jeunes biologiquement que celles qui sont sédentaires, selon des travaux de scientifiques britanniques publiés lundi aux Etats-Unis.

Ces chercheurs du King's College de Londres ont étudié 2.401 jumeaux blancs, hommes et femmes, à qui ils ont soumis des questionnaires portant sur leur niveau d'activité physique, leur statut socio-économique et sur le fait de savoir s'ils fumaient.

Ils ont également extrait l'ADN de chacun de ces sujets pour examiner la longueur des télomères dans leurs globules blancs qui forment le système immunitaire.

Sortes de marqueurs de l'âge biologique, les télomères, -- éléments situés au bout des bras des chromosomes --, raccourcissent un peu à chaque réplication des chromosomes au cours du cycle cellulaire de la vie, jusqu'à atteindre une longueur trop courte, déclenchant le vieillissement de la cellule.

Il est estimé que la longueur des télomères se réduit en moyenne de 21 nucléotides ou unités structurales tous les ans.

Dans le groupe de jumeaux étudiés, ceux qui étaient les moins actifs physiquement durant leur temps libre avaient des télomères plus courts que ceux faisant régulièrement de l'exercice pendant leurs loisirs, ont constaté ces médecins dont l'étude paraît dans les Archives of Internal Medicine, une publication du Journal of the American Medical Association (JAMA).

"Une telle relation entre la longueur des télomères et le niveau d'activité physique reste significative après avoir pris en compte l'indice de masse corporelle, le fait de fumer, le statut socio-économique et le degré d'activité au travail", souligne le Dr Lynn Cherkas, principal auteur de cette recherche.

"La différence moyenne dans la longueur des télomères leucocytaires entre les plus actifs du groupe --199 minutes d'exercice par semaine en moyenne-- et les plus sédentaires --16 minutes d'activité physique hebdomadaire-- était de 200 nucléotides", précise-t-elle.

En d'autres termes, "les sujets plus actifs avaient des télomères d'une longueur comparable à des personnes sédentaires dix ans plus jeunes", ajoute-t-elle.

Une autre analyse spécifique entre deux jumeaux, l'un sédentaire et l'autre actif durant leurs loisirs, montre la même différence dans les longueurs de leurs télomères.

Le stress oxydatif ou le dommage provoqué aux cellules par leur contact excessif avec l'oxygène et l'inflammation qui en résulte sont probablement des mécanismes par lesquels la vie sédentaire

raccourcit les télomères, estiment les auteurs de cette étude.

L'activité physique pourrait diminuer le stress psychologique et par conséquent ses effets sur les télomères et le processus de vieillissement, selon eux.

"Selon les recommandations des autorités médicales américaines, 30 minutes d'activité physique d'intensité modérée au moins cinq jours par semaine peut avoir des bienfaits importants pour la santé", indiquent les auteurs de cette recherche.

"Les résultats de notre étude confirment l'importance vitale de ces recommandations", ajoutent-ils.

AFP