Rester assis longtemps augmente le risque de diabète et met la santé en danger

Pour ce faire, ils ont combiné les résultats de 18 travaux soit 794 577 personnes étudiées.

Ils ont ainsi pu démontrer que ceux qui restent assis le plus longtemps ont plus de deux fois plus de risques de diabète et de problèmes cardio-vasculaires que ceux qui restent le moins longtemps assis.

Si l'on regarde la mortalité quelle que soit la cause, on constate une augmentation de 49%. Les patients passaient en moyenne entre 50% et 70% de leur temps assis.

Point crucial de cette étude : ces augmentations sont indépendantes de la pratique d'une activité physique. Ainsi, même avec une bonne hygiène de vie la station assise favorise l'apparition du diabète. C'est un message supplémentaire à faire passer : il faut la limiter dans la journée.

Source : Diabetologia Nov 2012;55(11):2895-905.
Sedentary time in adults and the association with diabetes, cardiovascular disease and death: systematic review and meta-analysis.
Wilmot EG, Edwardson CL, Achana FA, Davies MJ, Gorely T, Gray LJ, Khunti K, Yates T, Biddle SJ.

Auteur : Loïc Leroux

Crédit photo : © Phovoir

Pour soutenir la recherche :

Je fais un don