Les personnes en surpoids moins armées contre les effets du stress

Stress chronique ou fort IMC : des risques plus élevés de maladies

Les personnes en surpoids ou obèses sont plus à risque de développer certaines pathologies, dont les maladies cardiovasculaires et le diabète. Et, les personnes soumises à un stress chronique ont elles aussi plus de risques d'infarctus et de maladies métaboliques.

Une expérience sur deux jours de stress élevé

Des scientifiques américains ont testé le lien entre IMC et réponse au stress. Pour cela, ils ont soumis 67 personnes de poids divers à un test de stress psychologique sur deux jours. Ils ont mesuré le cortisol dans la salive, témoin de l'activité de l'axe hypothalamique-pituitaire-surrénal (du nom des trois glandes impliquées dans la réponse hormonale au stress). Ils ont aussi testé le taux d'interleukine-6, une molécule témoin de l'inflammation.

Un lien entre IMC et réponse au stress

Dans tous les cas, l'exposition au stress augmente les niveaux de cortisol et d'interleukine. Mais chez les personnes à faible IMC, on constate une accoutumance : les niveaux de cortisol et d'interleukine-6 sont plus stables. Par contre, chez les personnes en surpoids ou obèses, cette accoutumance est plus faible, les taux de cortisol et d'interleukine sont plus forts, corrélés linéairement avec l'IMC : plus l'IMC augmente, moins cette accoutumance s'établit.

Ainsi, les personnes en surpoids ou obèses s'habituent moins au stress chronique et ont donc un plus grand risque de développer des maladies liées aux forts taux de cortisol et d'interleukine-6, telles que les maladies cardiaques ou métaboliques comme le diabète.

Source : Brain, Behaviour and Immunity 6 Août 2014
Measures of adiposity predict interleukin-6 responses to repeated psychosocial stress
McInnis C.M. et al

Auteur : Loïc Leroux