

L'info de la réunion

<http://www.linfo.re/magazine/sante-beaute/672092-le-foie-gras-des-personnes-en-surpoids>

Antenne Réunion | Bouffes Antenne | ARM | immo974 | DomTomJob | Mosticket.re

LINFO.RE LA REUNION OCEAN INDIEN FRANCE MONDE SPORTS LE MAG VIDEOS SERVICES

> Toute l'actu en direct Newsletter Linfo.re : Retrouvez-nous sur : Recherchez un événement, une personne, ...

LINFO.re > Magazine > Santé / Beauté > Le "foie gras" des personnes en surpoids

100€ de réduction Jusqu'à 100€ de réduction sur les forfaits avec mobile. Selon formule souscrit. *Offre soumise à conditions. Voir les modalités d'usage.

only

Le "foie gras" des personnes en surpoids

LINFO.RE - créé le 25.06.2015 à 21h16 - mis à jour le 25.06.2015 à 17h08



Les médecins donnent l'alerte, la Nash ou Non Alcoholic Steatohepatitis se répand de plus en plus. Un premier symposium international sur la maladie se déroule actuellement à Paris.

A lire également

- Paris



Paris candidate aux JO-2024 : François Hollande promet l'implication de l'Etat



JO 2024 : Paris va officialiser sa candidature ce mardi

Les pouvoirs publics sont en alerte. Nash, une cirrhose qui n'est pas due aux boissons alcooliques mais à la consommation de sucres, se répand rapidement à travers le monde, dans le sillage du diabète et de l'obésité. Une conclusion tirée en marge du premier symposium international sur la Nash, 250 spécialistes de la maladie se réunissent à l'Institut Pasteur de Paris, depuis ce jeudi 25 juin et pour deux jours.

Nash ou Non alcoholic steato hepatitis, traduit par stéato-hépatite non-alcoolique ou encore cirrhose en devenir qui n'est pas due à des boissons alcooliques. Certains, en France, préfèrent "stéato-hépatite métabolique". On pourrait aussi, de manière plus commune, parler de foie trop "gras".

Plus clairement, cette maladie se caractérise par une accumulation de graisses, plus précisément de triglycérides dans le foie. Elle concerne les diabétiques de type 2 en surpoids, dont le nombre ne cesse d'augmenter. C'est pourquoi les médecins redoutent que notre société ait à faire face à un nombre croissant de cirrhoses et de cancers du foie.

Selon le bilan des spécialistes, En France, le tiers des adultes de 18 ans et plus est en surpoids. Une étude nationale réalisée chez 272 patients ayant subi une biopsie en provenance des États-Unis montrent que 10 à 15% des patients ayant une Nash ont une cirrhose au moment du diagnostic. Le suivi pendant 7,6 ans de 420 malades américains souffrant d'une stéatose métabolique indique un taux de décès de 12,6%, avec une médiane de survie de 6,8 ans. Les trois principales causes de mortalité sont, par ordre de fréquence, le cancer, les maladies cardiovasculaires et les complications hépatiques. Enfin, la Nash est déjà devenue la troisième indication de greffe hépatique aux États-Unis.

Les préventions

Néanmoins, ce "foie gras" n'est pas une fatalité. Pour limiter le risque de stéatose hépatique et donc de cirrhose ou de cancer du foie, il faut :

- Pratiquer une activité physique régulière, en marchant au minimum 30 minutes par jour.
- Manger équilibré en privilégiant les fruits et les légumes, les viandes maigres, les poissons et fruits de mer. Les cuissons à privilégier sont celles à la vapeur, à l'eau, en papillote, à l'étouffée.
- Avoir un indice de masse corporelle dans la norme, c'est-à-dire compris entre 18,5 et 24,9.
- Avoir un tour de taille inférieur à 88 cm chez la femme et à 102 cm chez l'homme.

JE RÉAGIS !

bon prix

- Le bikini 4,99 € J'en profite
- La tunique 19,99 € J'en profite
- La tunique de plage 24,99 € J'en profite
- La tunique de plage 19,99 € J'en profite

FIL INFOS

- 10h57 Trafic de zamal à Cilaos : deux frères écroués
- 09h52 Du sursis pour avoir poussé des ados à poster des photos dénudées sur la toile
- 09h50 Le Ku Klux Klan recrute avec des bonbons
- 09h25 François Hollande veut faire dissoudre UberPOP
- 08h16 Fête nationale malgache : deux hélicoptères évitent de justesse la collision
- 08h02 Un préservatif qui change de couleur une fois en contact avec une IST

TOP INFOS

- Un pêcheur fait une étrange découverte en découvrant un requin **MONDE**
- Le piéton fauché par 8 voitures a été identifié **LA RÉUNION**