Une étude révèle que si vous maintenez votre tour de taille inférieur à la moitié de votre taille vous pourrez considérablement améliorer votre espérance de vie

Des universitaires pressent les législateurs d'adopter ce message simple après avoir découvert que le ratio tour de taille-taille (waist-to-height ratio ou WHtR) est un indicateur plus précis du risque de mortalité que l'indice de masse corporelle (IMC).

Les chercheurs de la **Cass Business School** et d'Ashwell Associates demandent que cette mesure - tour de taille divisé par la hauteur – remplace l'IMC dans les dépistages primaires de santé publique.

Cette demande est apparue après que les auteurs ont comparé l'impact de l'obésité abdominale (mesurée par le WHtR) et de l'obésité globale (mesurée par l'IMC) sur l'espérance de vie.

En analysant des données britanniques couvrant plus de 20 ans concernant des femmes et des hommes non fumeurs, ils ont découvert que le lien entre le WHtR et le taux de mortalité est bien plus étroit que celui existant entre l'IMC et le taux de mortalité. Dans la première étude* de ce type, les auteurs ont quantifié le nombre d'années de vie perdues en raison de l'obésité mesurée grâce au WHtR.

Ils citent l'exemple des acteurs Arnold Schwarzenegger et Danny De Vito. Ces deux acteurs ont un IMC de 34. Si l'IMC est utilisé comme mesure de l'obésité, un IMC de 34 signifierait que les deux acteurs pourraient perdre 3,6 années de vie.

Cependant, les chercheurs suggèrent d'utiliser plutôt le WHtR. En utilisant cette mesure de l'obésité, ils estiment qu'Arnold Schwarzenegger, ayant un niveau de WHtR optimal de 0,48, ne risque pas de perdre d'années de vie, tandis que Danny De Vito, avec un WHtR de 0,71, pourrait perdre 5,8 années de vie. Cette différence s'explique par le fait qu'Arnold Schwarzenegger a un IMC élevé en raison de sa musculature, alors que Danny De Vito a le même IMC, mais cette fois dû à sa masse graisseuse.

Le Dr Margret Ashwell, coauteur de l'étude, explique qu'un homme moyen de 30 ans mesurant 1,78 mètre devrait avoir un tour de taille de 89 centimètres au maximum. Ces chiffres le placeraient dans la catégorie des personnes saines. Si son tour de taille augmentait pour atteindre 107 centimètres ou 60 % de sa taille, il risquerait de perdre 1,7 année de vie, et s'il atteignait 142 centimètres, il pourrait mourir 20,2 années plus tôt. Une femme moyenne de 30 ans mesurant 1,62 mètre risque de mourir 1,4 an plus tôt si elle laisse son tour de taille augmenter de la moitié de sa taille, soit 81 centimètres, pour atteindre 60 % de sa hauteur, soit 97 centimètres. Si son tour de taille atteignait 129 centimètres, elle pourrait mourir 10,6 années plus tôt.

Dans une nouvelle étude non publiée, les auteurs étudient l'influence qu'auraient des augmentations plus importantes de l'IMC et du WHtR sur l'espérance de vie. Ils observent l'impact d'augmentations de 5, 10 et 15 % de l'IMC et du WHtR pour des femmes et des hommes moyens âgés de 30, 50 et 70 ans. Cette étude révèle qu'une augmentation de 15 % du WHtR pour un homme moyen de 50 ans implique une perte de 2,0 années de vie

supplémentaires, tandis que pour une femme de 50 ans, cela engendre une diminution supplémentaire de l'espérance de vie de 1,1 année.

Le professeur Les Mayhew de la Cass Business School déclare que les tout derniers résultats ont souligné la nécessité de revoir la manière dont l'obésité est mesurée.

« Il est désormais clairement prouvé que la politique gouvernementale devrait mettre davantage l'accent sur le WHtR comme outil de dépistage, explique-t-il. Les politiques britanniques actuelles ont tendance à se limiter à l'IMC et, dans une moindre mesure, au tour de taille. Le fait de se focaliser sur le WHtR, qui est globalement plus utile que le tour de taille, permettra d'identifier les personnes souffrant d'obésité abdominale et de s'assurer que les ressources sont concentrées sur les individus les plus à risque. »

Le professeur Ben Rickayzen de la Cass Business School ajoute : « L'utilisation du WHtR dans les tests de dépistage de santé publique, associée à une action appropriée, pourrait aider à gagner des années de vie. Si les professionnels de la santé incluaient cette simple mesure dans leurs procédures de dépistage, de nombreuses années de vie productives pourraient être sauvées. »

Dr Margaret Ashwell OBE (ordre de l'Empire britannique), Présidente d'Ashwell Associates et universitaire invitée à l'université Oxford Brookes déclare : « L'IMC mesure la graisse et le muscle, il est donc élevé chez les personnes musclées et ne peut fournir aucune information

concernant la masse graisseuse. En revanche, le WHtR est un meilleur indicateur pour la graisse abdominale, qui engendre des risques plus importants pour la santé que la graisse stockée dans d'autres parties du corps. La valeur limite de 0,5 a été proposée pour les individus appartenant à tous les groupes ethniques et vivant dans tous les pays. Cette valeur limite est également applicable aux enfants. Cette étude récente sur la perte d'espérance de vie (Years of Life Lost, YLL) promeut la valeur limite de 0,5 et ainsi un message général extrêmement simple : "Maintenez votre tour de taille inférieur à la moitié de votre taille". »

*Cette étude a été financée par l'Institute and Faculty of Actuaries

- *En calculant l'impact de l'obésité sur l'espérance de vie, des experts ont démontré que le ratio tour de taille-taille est un meilleur indicateur des risques de mortalité que l'IMC*
- *Des universitaires demandent la révision des tests de dépistage de l'obésité actuels, qui font courir aux individus un risque accru de développer de graves problèmes de santé*