



SPORTS

La perte de poids Hommes - Femmes - Adolescents

Par Karine Larose
Directrice des communications



En ce qui concerne la perte de poids, chaque corps réagit de façon différente et à son propre rythme. De plus, les individus réagissent inégalement selon leur sexe : les hommes jouissent d'un avantage!

La perte de poids chez les hommes se passe très différemment que chez les femmes. De façon générale, les hommes arrivent à perdre leur surplus de graisse beaucoup plus rapidement que la gente féminine. Mesdames, c'est peut-être injuste, je vous l'accorde, mais il s'agit simplement d'une question d'hormones. Les hommes ont génétiquement plus de masse musculaire et moins de gras que les femmes. Par conséquent, leur métabolisme de repos est plus élevé que celui de la femme et ils brûlent donc plus de calories au repos.



Un autre élément qui explique pourquoi les hommes profitent mieux d'un programme d'amaigrissement est qu'ils accumulent relativement plus de graisses que les femmes dans le tronc et les membres supérieurs, notamment la région abdominale. Ce surpoids serait plus facile à perdre que celui entassé dans les membres inférieurs.

Une étude a démontré qu'à âge égal, les femmes en seraient à leur quatrième ou cinquième régime alimentaire. Ces régimes yoyo à répétition sont reconnus pour créer à la longue une résistance à la perte de poids. Il semblerait que les hommes entreprendraient leur premier régime vers l'âge de 45 ans alors que les premières tentatives sérieuses chez les femmes commenceraient dès l'adolescence.

Au cours de l'adolescence alors que la croissance se poursuit et que le métabolisme de repos est normalement plus élevé, il est important de maintenir une consommation suffisante de calories pour subvenir aux besoins. On doit alors éviter les régimes alimentaires draconiens. Par contre, il est essentiel pour les adolescents de faire de l'exercice physique tous les jours pour développer correctement leur musculature et pour brûler l'excès calorique.



Au fond, malgré le fait que les hommes, les femmes et les adolescents perdent du poids à un rythme différent, quand vient le temps de gérer son poids à long terme, la meilleure solution s'avère de miser sur une amélioration de son alimentation et sur l'intégration de l'activité physique au quotidien. Un beau cadeau à donner à vos ados et à s'offrir!



On entraîne des résultats