

Arthrose : ce que vous mangez peut être à l'origine de la maladie © Adobe Stock Arthrose : ce que vous mangez peut être à l'origine de la maladie

Une nouvelle étude britannique met en garde contre deux erreurs que l'ont fait souvent responsables des inflammations causant des douleurs articulaires : mal manger et ne pas faire de sport.

Manger ou bouger il faut choisir. Une nouvelle étude menée par les chercheurs de l'université de Surrey (Grande-Bretagne) explique que le déclenchement de toutes les maladies articulaires liées à une inflammation peut être influencée par une mauvaise alimentation combinée à un manque d'exercice. «Il est important d'arrêter de croire que l'arthrite ou l'arthrose par exemple sont uniquement une conséquence de l'âge», insistent les auteurs de l'étude.

Manger trop gras ou trop sucré entraîne des inflammations dans les articulations

L'arthrose est une maladie chronique qui touche les articulations et réduit la mobilité du patient. Après avoir suivi les cas de plusieurs volontaires, les chercheurs les ont séparé en deux groupes. Ceux en bonne santé et ceux souffrant d'une maladie articulaire. En passant au peigne fin leurs habitudes de vie et leurs régimes alimentaires, les chercheurs ont noté que parmi ceux touchés par la maladie la malnutrition et le manque de sport impliquent une «reprogrammation» des cellules situées dans les articulations. Un changement responsable d'une surproduction de glucose dont l'organisme a du mal à se débarrasser et cause des inflammations au niveau des articulations les rendant douloureuses moins flexibles.