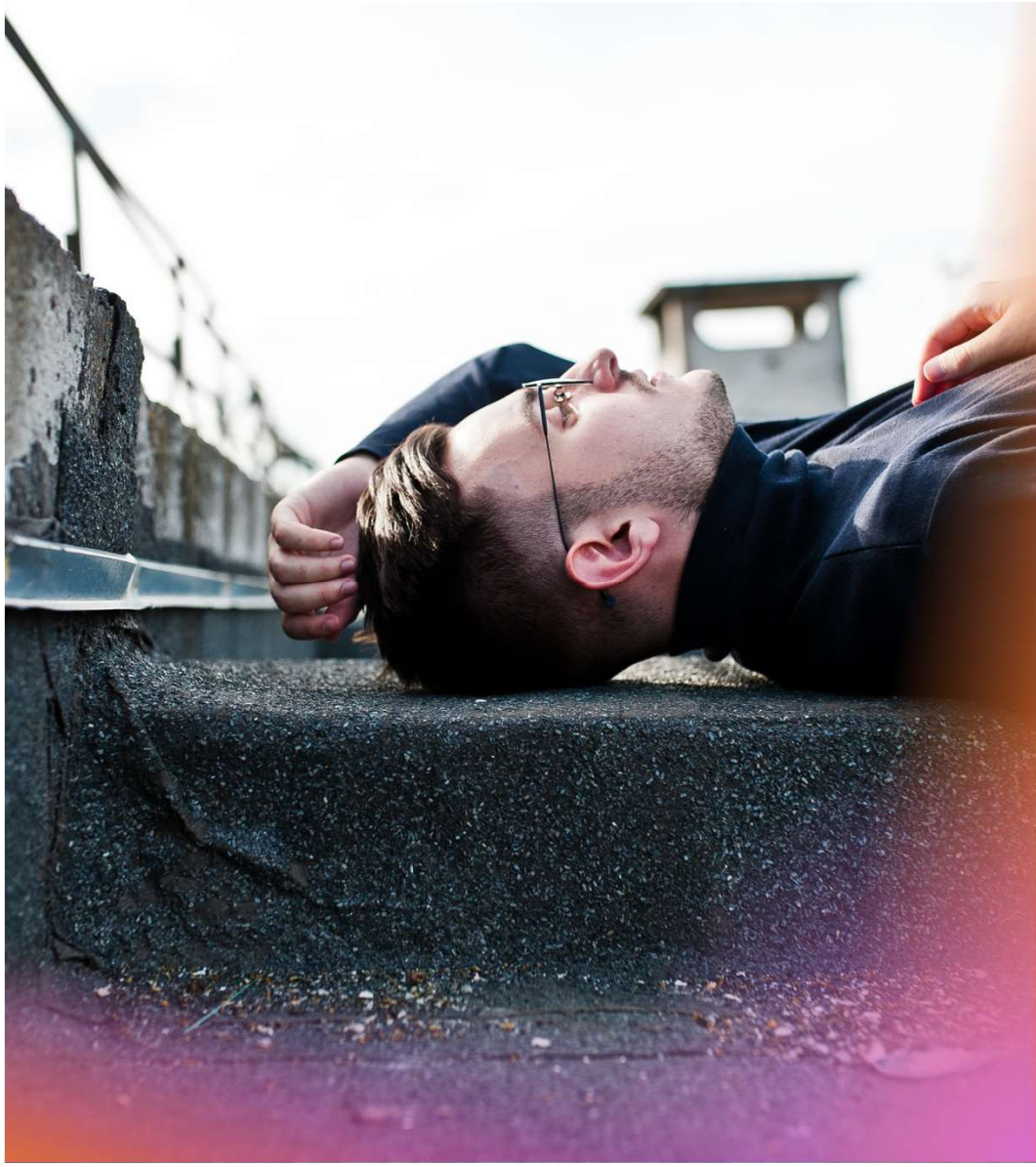
Réalimentation et activité physique

Là où les préoccupations devraient être!

Réalimentation et activité physique

- Il est rarement question de l’activité physique dans les discours post restriction calorique
- Pourtant, il s’agit d’une des conclusions les plus robustes qui peut être tirée de l’étude du Minnesota
- Tant pendant qu’après la restriction calorique, le compartiment de l’activité physique est drastiquement altéré

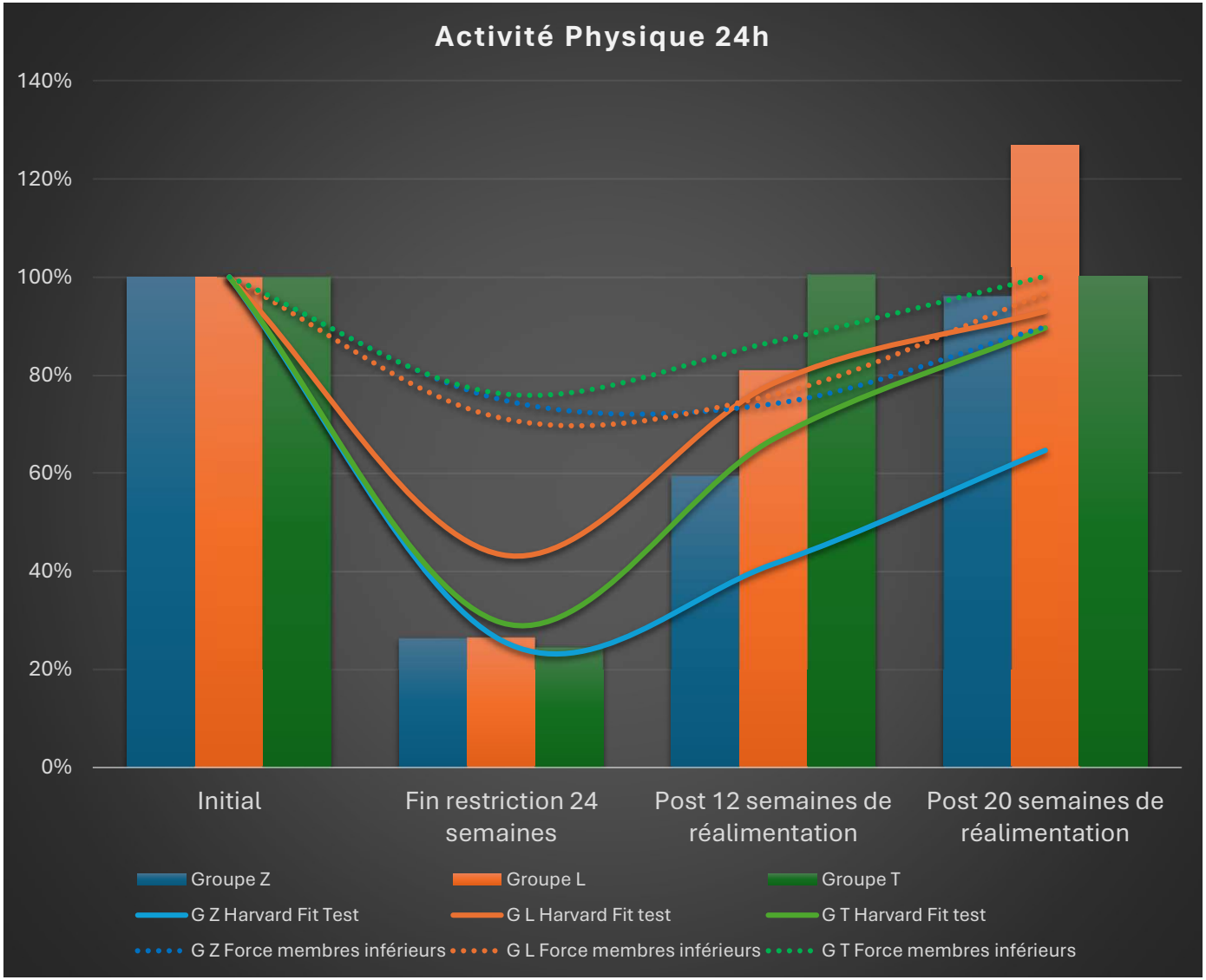


Déficit persistant en Activité Physique

Le groupe bénéficiant de la réalimentation la plus généreuse retrouve un niveau d'activité physique similaire (**1715 → 1772 kcal/d**)

Lorsque les apports sont environ de 80% des apports initiaux, la diminution de l'activité physique après 12 semaines de réalimentation est de **~95kcal**

Le groupe L voit son niveau d'activité physique réduit de **372 kcal/d**

Finalement, le groupe bénéficiant des apports les plus faibles de réalimentation voit sa dépense énergétique associée à l'activité physique chuter de plus de **600** kcal/d

Après 20 semaines de réalimentation