

# Obésité des séniors et carences en micronutriments

JUN, S. COWAN, AE. BHADRA, A. « et col. » **Older adults with obesity have higher risks of some micronutrient inadequacies and lower overall dietary quality compared to peers with a healthy weight, National Health and Nutrition Examination Surveys (NHANES), 2011–2014.** Public Health Nutrition, 2020, p. 1-12 (doi: 10.1017/S1368980020000257).

**Les séniors qui présentent une obésité sont plus à risque d’avoir des apports insuffisants en certains micronutriments et une qualité globale de l’alimentation diminuée, par rapport à ceux de poids normal. Cette augmentation du risque se vérifie tout particulièrement dans la population féminine.**

L’obésité est couramment liée à un apport énergétique excessif par rapport aux besoins ; elle peut aussi être associée à des apports déficitaires en certains micronutriments. **Une étude utilise les données de près de 3000 personnes âgées de plus de 60 ans, issues de l’enquête transversale NHANES (National Health and Nutrition Examination Survey), représentative de la population des Etats-Unis, pour examiner le statut en micronutriments et la qualité globale de l’alimentation, chez les personnes en situation d’obésité, comparativement à celles qui présentent un indice de masse corporel qualifié de normal.**

Les résultats montrent, **chez les hommes comme chez les femmes, que le pourcentage de personnes présentant un apport inadéquat en magnésium est significativement supérieur en cas d’obésité.** Par ailleurs, **dans la population féminine uniquement, les personnes en situation d’obésité sont plus à risque d’avoir des apports inadéquats en calcium, en vitamine B6 et en vitamine D.** Cette dernière différence est d’ailleurs confirmée par la mesure des concentrations en 25-hydroxyvitamine D (biomarqueur du statut en vitamine D) : alors que seulement 6 % des participantes de poids normal présentent une concentration inférieure au seuil de 40 nmol/L, cette proportion s’élève à 12 % chez les femmes en situation d’obésité.

**La qualité globale de l’alimentation, mesurée par le *Healthy Eating Index-2015*, est significativement plus basse chez les participants obèses comparativement à ceux de poids normal,** aussi bien dans le sous-groupe des hommes que dans celui des femmes. Ces différences s’expliquent principalement par les scores liés aux céréales raffinées et au sodium (dans toute la population), aux graisses saturées (chez les hommes uniquement) et aux céréales complètes (chez les femmes uniquement).

Pour conclure, **cette étude montre que les séniors en situation d’obésité sont plus à risque de présenter des apports insuffisants en certains micronutriments, comparativement à ceux de poids normal.** Cette augmentation du risque est particulièrement marquée chez les femmes. Les auteurs recommandent que cette population à risque prenne soin de choisir des aliments particulièrement denses en micronutriments, ou, le cas échéant, ait recours à la complémentation alimentaire.