

Une étude américaine publiée dans la revue Cell Metabolism apporte une confirmation scientifique à la recommandation bien connue des nutritionnistes, selon laquelle il faut s'abstenir de manger entre les repas.

Le simple fait de respecter des horaires pour s'alimenter semble aussi important que la composition des repas. Pour le prouver, les chercheurs ont soumis deux groupes de souris au même régime alimentaire mais ont imposé à un groupe de manger à heure fixe, tandis que l'autre groupe pouvait se nourrir quand il le souhaitait. Bien que les deux groupes aient ingéré la même quantité de calories, les souris qui grignotaient quand bon leur semblait ont grossi de 28 % et présentaient un taux de glycémie en hausse, alors que leurs congénères n'avaient que peu pris de poids et affichaient une excellente santé. L'étude atteste que ne pas suivre son horloge interne pour se nourrir expose au surpoids et au risque de diabète. Pour autant, l'équilibre alimentaire doit être respecté même à heures constantes. Il est ainsi recommandé de manger des protéines, des sucres lents et des matières grasses en quantité raisonnable au petit-déjeuner, de déjeuner léger en évitant l'excès de matières grasses, de s'autoriser une collation à quatre heures et de miser sur les sucres lents au dîner.

Univadis - 29/5/12 - Top Santé