

## **L'exercice réduit davantage l'appétit que les régimes**

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-03-15 23:08:14 - Vu sur [pharmacie.ma](http://pharmacie.ma)

Une étude britannique menée par des scientifiques de l'Université de Loughborough a révélé que l'exercice modère l'appétit. Les participants à l'étude qui avaient fait de l'exercice pour parvenir à un déficit calorique ont mangé moins que ceux qui avaient observé une restriction alimentaire.

L'étude en deux parties visait à comparer les réactions en terme d'appétit chez des hommes et des femmes. Dans la première étude, l'apport calorique était limité par l'alimentation ou l'exercice (une séance sur tapis roulant d'intensité modérée pendant 90 minutes) et le niveau d'appétit était apprécié sur une période de neuf heures.

Si le déficit calorique était obtenu par restriction alimentaire, les participants présentaient un taux accru de ghréline, l'hormone de la faim, et un taux réduit de l'hormone supprimant la sensation de faim, le peptide YY, alors que cette réaction n'était pas manifeste chez les participants qui avaient fait de l'exercice pour parvenir au déficit calorique. À déficit calorique égal, ils mangeaient également près d'un tiers en plus à un buffet comparativement aux participants qui avaient fait de l'exercice : les participants ingéraient en moyenne 944 calories après une restriction alimentaire contre 660 calories après de l'exercice.

« Nous avons montré que l'exercice n'aiguise pas l'appétit et ne vous encourage pas à manger davantage, du moins pas dans les heures qui suivent immédiatement » déclare l'auteur de l'étude, David Stensel.