L’effort intellectuel donne faim, bouger rassasie !

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-09-19 17:39:22 - Vu sur pharmacie.ma

Il y a quelques années, des chercheurs de l'université de Laval (Québec) ont révélé que les personnes qui fournissent un travail intellectuel consommaient en moyenne 202 calories de plus que les autres (l'équivalent de 145 g de pâtes). L’étude avait montré des variations importantes de leur taux de sucre dans le sang (glycémie), preuve que leur cerveau en ébullition avait pioché allégrement dans cette source d'énergie immédiatement disponible. Après l'effort intellectuel, le réconfort calorique!

Huit ans plus tard, William Neumeier, chercheur en stage postdoctoral au département de psychologie de l'université d'Alabama à Birmingham (États-Unis), a voulu vérifier s'il n'y avait pas un moyen de contrebalancer ce piège métabolique. Grâce au sport!

Dans le protocole, cette fois, tous les étudiants, hommes et femmes, devaient effectuer un travail intellectuel de 20 minutes. La séparation en deux groupes se faisait ensuite. La moitié devait se reposer pendant 15 minutes, physiquement et intellectuellement, pendant que l'autre moitié cavalait sur un tapis de course.

Résultat publié dans la revue Medicine & Science in Sports & Exercise : au déjeuner qui suivait, ceux qui s'étaient reposés après l'effort intellectuel consommaient en moyenne 100 calories de plus qu'en condition de base. À l'inverse, ceux qui avaient enchaîné sur le quart d'heure d'efforts physiques avalaient en moyenne 25 calories de moins! Ajouté à la dépense calorique liée à l'effort physique fourni, le bénéfice moyen était encore plus important puisqu'il revenait à 200 calories en moins. Doublement rentable!