L'heure des repas serait un facteur de la prise de poids

Compte Test - 2012-05-21 21:20:00 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude américaine récemment publiée dans la revue Cell Metabolism révèle que l'heure et la fréquence des repas sont deux facteurs importants dans la prise de poids.Pour parvenir à cette conclusion, les chercheurs du Salk Institute de La Jolia en Californie ont constitué deux groupes de souris. Ces deux groupes ont été nourris avec les mêmes aliments riches en graisses, mais la périodicité n'était pas la même. L'un des groupes était en effet autorisé à s'alimenter quand il le souhaitait tandis que le second ne pouvait accéder à la nourriture qu'au cours d'une période bien précise.Après trois mois d'observation, les chercheurs ont pu constater que le poids des souris qui avaient eu accès à la nourriture 24h/24 avait augmenté de près de 30%. Ces cobayes présentaient par ailleurs un taux de glycémie élevé et des problèmes au niveau du foie. Quant aux rongeurs ayant été nourris à heures fixes, ils n'avaient subi aucune prise de poids excessive et affichaient même un bon état de santé général.Selon le Pr Satchidananda Panda, ces résultats laissent à penser qu'une régularité de l'alimentation et des périodes quotidiennes de jeûne sont bénéfiques pour notre santé.Pour expliquer ces résultats, les scientifiques ont émis l'hypothèse selon laquelle plus les prises de repas sont espacées, plus l'organisme a le temps d'assimiler et de traiter les aliments qui lui sont donnés.Pharmacies.ma 21 juin 2012(Source: francesoir.fr)