Manger beaucoup de viande augmente le risque de diabète

Compte Test - 2013-11-14 17:33:00 - Vu sur pharmacie.ma

Le Dr Guy Fagherazzi et ses collègues de l'INSERM affirment qu'un lien a été clairement établi entre la charge acide de l'alimentation et une augmentation significative du risque de diabète de type 2.

Pour arriver à ce résultat, l'équipe de recherche a scruté l'alimentation de quelque 66 000 femmes durant 14 ans, une période pendant laquelle 1372 d'entre elles ont développé un diabète de type 2. Elle a comparé les différentes habitudes alimentaires et ajusté les résultats afin d'éliminer les autres facteurs de risque comme l'obésité et le tabagisme.

Les analyses des résultats publiés dans la revue Diabetologica, montrent que les 25 % qui avaient le régime le plus acidifiant avaient un risque accru de 56 % de développer un diabète de type 2 par rapport aux 25 % de femmes ayant l'alimentation la plus alcalinisante.

Ce risque augmentait de 96 % chez les femmes de corpulence normale et mangeant des aliments à forte charge acide, alors que la hausse était nettement plus faible (+ 28 %) chez les femmes obèses ou en surpoids. Selon le Dr Fagherazzi, ces résultats sont dus au fait que l'effet de l'alimentation est moins important chez les femmes déjà à risque. Le chercheur explique qu'un régime acidifiant entraînerait une augmentation du risque d'insulino-résistance, c'est-à-dire l'incapacité du corps à sécréter de l'insuline quand il en a besoin pour réguler la glycémie. Il reconnaît toutefois que son hypothèse doit maintenant être confirmée