

Les boissons light n'aident pas à perdre du poids

Compte Test - 2014-01-27 14:22:00 - Vu sur pharmacie.ma

Ces deux chercheuses américaines Sara Bleich et Julia Wolfson, chercheuses au département de santé publique de l'université Johns Hopkins à Baltimore (États-Unis), ont étudié des données nationales recueillies de 1999 à 2010 sur les apports caloriques quotidiens de près de 24.000 Américains, représentatifs de l'ensemble de la société américaine et répartis en trois sous-catégories: les personnes de poids moyen, en surpoids, et enfin les personnes obèses.

Premier constat tiré par l'étude publiée ce mois-ci dans l'*American Journal of Public Health*, la consommation de boissons allégées passe du simple au double entre les personnes minces (11 %) et les individus obèses (22 %).

Deuxième constat: le fait de boire, ou non, allégé n'a pas de répercussion sur les apports caloriques quotidiens (boissons et aliments solides) des personnes en surpoids ou plus. L'analyse plus restreinte des seuls apports caloriques issus de nourritures solides montre que les personnes en surpoids et obèses mangent davantage quand elles boivent light. La consommation de boissons light inciterait donc ces consommateurs à s'autoriser un surplus de nourriture allant en moyenne de 88 kcal par jour pour les personnes en surpoids, à 194 kcal pour les obèses.

Pour expliquer cette compensation, les chercheuses évoquent principalement une piste neurologique. «La prise de sucre entraîne en effet une libération immédiate de dopamine dans l'aire cérébrale de la récompense, suivi 10 à 15 minutes plus tard d'un deuxième signal de récompense dû à l'élévation du taux de glucose dans le sang, qui augmente à nouveau l'activité dopaminergique dans le cerveau», explique Serge Ahmed, directeur de recherche CNRS à l'université de Bordeaux. «Or cette deuxième stimulation est absente en cas de prise d'édulcorant car ils n'ont pas, ou très peu, d'action sur la glycémie. Ceci pourrait expliquer l'envie toujours présente de consommer du vrai sucre pour retrouver cette sensation de plaisir.»

«Les personnes en surpoids qui boivent des boissons édulcorées consomment davantage de nourriture solide, au repas comme en grignotage. L'effort porté sur les boissons n'est visiblement pas compensatoire des excès de nourriture. Lorsque l'on est dans l'optique de perdre du poids, il semble donc inutile à long terme de surveiller sa consommation de boissons si l'on ne réduit en parallèle les apports caloriques issus de nourriture», conclut le docteur Sarah Bleich.