Les glucides plus néfastes que les graisses animales pour les artères

Abderrahim DERRAJI - 2014-12-08 15:49:24 - Vu sur pharmacie.ma

Une recherche parue vendredi dans la revue PLOS ONE a révélé que doubler voire tripler la consommation de graisses animales n'entraîne pas une augmentation dans le sang du taux de certaines graisses saturées nocives pour le système cardiovasculaire. En revanche, les resultaits pointent du doigt les glucides.

Seize participants ont été soumis à un régime alimentaire de quatre mois et demi. Toutes les trois semaines, la part des glucides (pain, pâtes...) était progressivement augmentée tandis que celle des aliments contenant des graisses animales saturées (viande, fromage...) était réduite. Le nombre de calories et de protéines restait stable.

Ces chercheurs, dont Jeff Volek, professeur à l'Université d'Ohio, ont constaté que le taux total de graisses saturées relevé dans le sang des participants n'augmentait pas quand ils mangeaient de grandes quantités de viande rouge et de laitage, et diminuait même chez la plupart.

L'acide palmitoléique notamment, un acide gras saturé lié au métabolisme des glucides et qui paraît contribuer au développement des maladies cardio-vasculaires, diminuait dans l'organisme avec une faible consommation de glucides.

Mais le taux sanguin d'acide palmitoléique augmentait de nouveau avec un accroissement de la quantité de glucides consommés.

>

Un accroissement de cet acide signale qu'une proportion grandissante de glucides est transformée en graisses au lieu d'être brûlée par l'organisme, expliquent les chercheurs.

Réduire la proportion des glucides et augmenter celle des graisses animales dans un régime alimentaire bien équilibré permet au corps de consommer ces graisses comme carburant et évite leur accumulation, ajoutent-ils.