# Obésité infantile : le régime végétalien réduit les risques sanitaires

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-02-23 13:10:36 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude préliminaire américaine a révélé qu'un régime alimentaire végétalien est deux fois plus efficace que le régime alimentaire recommandé par l'Association américaine de cardiologie.

Des chercheurs de la Clinique de Cleveland ont inclus dans leur étude 28 enfants obèses, âgés de 9 à 18 ans, ayant un taux de cholestérol élevé. Une partie des sujets de l'étude ont consommé des produits à base de végétaux et des céréales complètes, avec de l'avocat et des noix en quantité limitée, sans graisse ajoutée et sans aucun produit d'origine animale. L'autre groupe a suivi les recommandations de l'Association américaine de cardiologie (American Heart Association, AHA) et a consommé des fruits, des légumes, des céréales complètes et non complètes, du sodium en quantité limitée, des produits laitiers pauvres en matières grasses, certaines huiles végétales et du poisson en quantité modérée, ainsi que de la viande maigre.

Les enfants du groupe végétalien ont présenté des améliorations significatives pour neuf des paramètres mesurés : IMC, tension artérielle systolique, poids, tour de bras, insuline, cholestérol total et cholestérol LDL, ainsi que myéloperoxydase et protéine C réactive. Chez les sujets de l'étude qui ont suivi le régime AHA, des améliorations significatives n'ont été constatées que pour quatre des paramètres mesurés : poids, tour de taille, tour de bras et myéloperoxydase.

« Si nous pouvons observer des améliorations aussi notables après une étude de quatre semaines seulement, imaginons le potentiel d'amélioration de la santé à long terme, à l'âge adulte, si toute une population d'enfants se mettait à adopter régulièrement ces régimes alimentaires. » explique l'auteur principal de l'étude, Michael Macknin.