Les végétariens et les végétaliens perdent du poids plus efficacement

Zitouni IMOUNACHEN - 2015-07-07 22:24:41 - Vu sur pharmacie.ma

Des chercheurs Taiwanais ont examiné 12 essais randomisés portant sur 1 151 personnes à la diète qui ont suivi un régime alimentaire spécifique pendant 9 à 74 semaines. Ils ont ensuite comparé les résultats des régimes végétariens à ceux d'autres régimes alimentaires.

Dans l'ensemble, les personnes à la diète qui avaient suivi un régime végétarien ont perdu nettement plus de poids (environ deux kilogrammes) que celles qui avaient consommé de la viande. Les adeptes du régime végétalien ont perdu encore plus de poids (près de 2,5 kg de plus que les non-végétariens), tandis que les végétariens ont perdu environ 1,5 kg de plus que les non-végétariens.

Selon le directeur de recherche, Ru-Yi Huang, la consommation abondante de céréales complètes, de fruits et de légumes pourrait jouer un rôle dans les résultats favorables observés avec les régimes végétariens. Les produits à base de céréales complètes et les légumes ont en règle générale un faible indice glycémique et ne causent pas de pic de glycémie. Les fruits sont riches en fibres, antioxydants, minéraux et substances chimiques protectrices naturellement présentes dans les plantes. Cependant, il a ajouté que des essais d'intervention à plus long terme sont nécessaires pour étudier l'effet des régimes végétariens sur le contrôle du poids et le risque cardiométabolique.