Les boissons sucrées contribueraient à l'insulinorésistance

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-01-15 22:42:45 - Vu sur pharmacie.ma

Une étude américaine a révélé que la consommation de boissons sucrées pourrait être associée à une augmentation de la graisse viscérale. Par voie de conséquence, cela s'accompagne d'un risque accru de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires.

Les chercheurs de l'Institut national du cœur, des poumons et du sang (National Heart, Lung, and Blood Institute, NHLBI), à Bethesda dans le Maryland, ont exploité les données de 1 003 participants de l'étude de Framingham sur la santé cardiovasculaire. Les participants étaient âgés en moyenne de 45 ans et comptaient pour moitié de femmes. Tous les participants ont répondu à des questionnaires détaillés sur leurs habitudes alimentaires. Ils ont effectué des examens par tomodensitométrie au début et à la fin de l'étude de six ans afin d'évaluer les changements intervenus dans le tissu adipeux.

Les scientifiques ont réparti les participants en quatre catégories en fonction des quantités consommées : les personnes qui ne buvaient jamais de boissons sucrées, les consommateurs occasionnels (une fois par mois ou moins d'une fois par semaine), les consommateurs réguliers (une fois par semaine ou moins d'une fois par jour) et les consommateurs fréquents (au moins un verre de boisson sucrée par jour).

Indépendamment de l'âge, du sexe, de l'activité physique, de l'IMC et d'autres facteurs, l'étude a montré que ceux qui consommaient le plus de boissons sucrées avaient également affiché l'augmentation la plus importante de la graisse viscérale au cours de l'étude : la graisse viscérale avait augmenté de 658 ml chez les non-consommateurs, de 649 ml chez les consommateurs occasionnels, de 707 ml chez les consommateurs réguliers et de 852 ml chez les consommateurs fréquents. Aucune association comparable n'a été constatée pour les boissons gazeuses sans sucre.

L'auteur de l'étude, Jiantao Ma a déclaré que les sucres ajoutés aux boissons pourraient contribuer à l'insulinorésistance, ce qui, par voie de conséquence, entraîne un risque accru de diabète de type 2 et de maladies cardiovasculaires.