Boire plus d’eau entraine une réduction de l’apport calorique

Zitouni IMOUNACHEN - 2016-03-09 15:13:33 - Vu sur pharmacie.ma

Boire un peu plus d’eau pure qu’à l’accoutumée a de nombreux effets positifs sur le régime alimentaire. C’est ce que révèle une étude américaine réalisée par des scientifiques de l’Université de l’Illinois, à Urbana-Champaign.

Les chercheurs ont analysé des données portant sur quatre vagues de l’étude NHANES (Enquête nationale sur la santé et la nutrition), allant de 2005 à 2012. L’ensemble des 18 300 participants étaient invités à faire l’inventaire de tout ce qu’ils mangeaient ou buvaient sur deux jours distincts.

En moyenne, les participants ont bu environ un litre (4,2 tasses) d’eau pure, soit un peu plus de 30 % de leur apport en eau. Leur apport calorique total était d’environ 2 157 calories, dont 125 provenant de boissons sucrées et 432 issues de plusieurs aliments différents qui étaient pauvres en éléments nutritifs et riches en calories (collations, bonbons).

L’analyse a montré qu’une augmentation d’un pour cent de la consommation d’eau pure entraînait une réduction de l’apport calorique total, ainsi qu’une réduction de l’apport en sucre, sel, graisses et cholestérol. Augmenter la consommation quotidienne d’eau d’une à trois tasses conduisait à une diminution de l’apport énergétique total de 68 à 205 calories, ainsi qu’à une réduction de 78 à 235 mg de l’apport en sodium, de 5 à 18 g de la consommation de sucre, et de 7 à 21 g de l’apport en cholestérol.

Les répercussions de l’apport en eau sur le régime alimentaire étaient indépendantes de l’origine ethnique, de l’éducation, de l’IMC et du niveau de revenu, déclare l’auteur de l’étude, Ruopeng An. Il pourrait donc être pertinent de concevoir une campagne d’information universelle pour encourager la consommation d’eau pure, conclut-il.