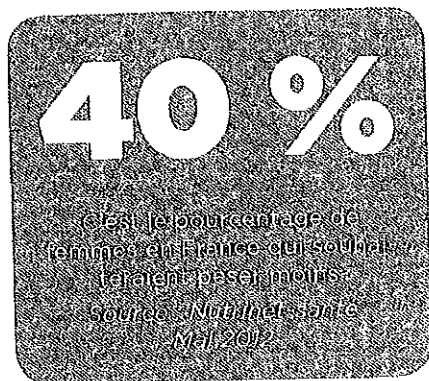


Régimes

Le rôle bénéfique des produits laitiers

Les produits laitiers peuvent protéger de la prise de poids. Mieux encore, ils peuvent favoriser la perte de poids, de masse grasse corporelle, et le gain musculaire lors des régimes hypocaloriques. C'est principalement leur teneur en calcium et en protéines qui est créditée de ces bénéfices.



La vaste étude européenne EPIC (European Prospective Investigation into Cancer and Nutrition) a évalué, sur une durée de plus de 5 ans, le tour de taille et l'indice de masse corporelle (IMC) de 48 631 hommes et femmes, habitants de 5 pays européens. Et elle a fait le tri entre plusieurs modèles alimentaires. Du côté des aliments favorables, un régime riche en lait, produits laitiers et fruits diminue le risque de surpoids abdominal. Moins favorables au poids et au tour de taille : les régimes qui abusent de la margarine, du pain blanc, des charcuteries et produits carnés, des boissons sucrées. Pour se protéger du surpoids, le conseil était très net : faire une meilleure place au lait, aux yaourts, au fromage et aux fruits.

POUR AIDER À PERDRE LES KILOS EN TROP

Les chercheurs soulignent aussi

depuis quelque temps l'aide que peuvent apporter les produits laitiers pour perdre les kilos en trop. Une étude menée chez une centaine de femmes d'âge moyen en surpoids ou obèses, habituellement faibles consommatrices de produits laitiers, a testé l'efficacité de l'exercice physique quotidien associé à trois régimes différents, plus ou moins riches en protéines et calcium laitier. C'est avec le régime le plus riche en protéines et produits laitiers que la perte de poids totale, et notamment la perte de masse grasse abdominale, a été la plus importante. Ce régime a aussi permis d'observer un gain de masse maigre.

Tout récemment, une équipe de chercheurs a passé en revue les essais cliniques contrôlés portant sur la relation entre le poids et les produits laitiers. Ils concluent qu'en l'absence de toute restriction énergétique, augmenter sa consommation de produits laitiers n'a pas d'effet significatif sur le poids ou la composition corporelle. Par contre, inclure les produits laitiers dans des régimes de restriction énergétique visant à perdre du poids se révèle nettement efficace. Comparés aux régimes courants, les régimes riches en produits laitiers entraînent une plus grande perte de poids et de masse grasse, ainsi qu'une plus grande diminution du tour de taille et un gain de masse musculaire.

LE CALCIUM ET LES PROTÉINES DU LAIT, UNE PARTIE DE LA SOLUTION

Plusieurs études montrent que de faibles apports de calcium sont un facteur de risque d'obésité et de surpoids. Chez les faibles consommateurs de calcium qui suivent un régime

pour perdre du poids, un supplément de produits laitiers permet d'augmenter la perte de poids corporel et de masse grasse.

Plusieurs mécanismes sont avancés pour expliquer cette action chez les personnes en excès de poids : augmentation de l'oxydation et de l'élimination des graisses, diminution des apports alimentaires, meilleur contrôle de l'appétit... Pour l'équipe du Pr Angelo Tremblay (Université Laval, Québec), les études suggèrent que des apports insuffisants de calcium peuvent être « une partie du problème » chez certains obèses. Et que l'augmentation des apports de calcium et de produits laitiers peut être « une partie de la solution »... L'amélioration de la composition corporelle lors des régimes reposerait sur la diminution de la consommation de glucides et sur l'augmentation de la consommation de protéines et de calcium laitier.

Source : Nutrinews Hebdo



©brebca/stockphoto