Le riz blanc entraîne un risque accru de développer un diabète de type 2

Ces chercheurs voulaient connaître l'influence de la consommation de riz blanc sur l'apparition d'un diabète de type 2. Personne ne souffrait de cette pathologie au départ, et au final 13 300 cas se sont déclarés.

Ces scientifiques ont pu ainsi apporter la preuve statistique d'une influence du riz blanc, qui entraîne une plus grande élévation de la glycémie que le riz brun ou le blé : chaque portion supplémentaire de riz blanc, soit 158 g, augmente le risque de développer un diabète de type 2 de 11%.
Qui plus est, pour les sujets à forte consommation, les Asiatiques ont plus de risques de développer une résistance à l'insuline.

Or le riz blanc est l'aliment de base des Chinois, Indiens et Japonais, qui en consomment trois ou quatre portions par jour. Ceci, associé à une vie plus sédentaire, pourrait contribuer à l'augmentation du nombre de cas de diabète dans ces régions du globe.

Source : British Medical Journal 15 Mars 2012 Mar 344.
White rice consumption and risk of type 2 diabetes: meta-analysis and systematic review.
Hu EA, Pan A, Malik V, Sun Q.

Auteur : Loïc Leroux

Pour soutenir la recherche :

Je fais un don