Diminuer les boissons sucrées : un effet sur l’obésité et le comportement alimentaire

Pour cela, elle a étudié le gain de poids chez 224 adolescents en surpoids ou obèses qui, pendant un an, changeaient d’habitudes alimentaires et ne prenaient plus que des boissons sans sucres, livrées directement chez eux et dont l’intérêt pour la santé était relayé par des messages d’information pour les encourager.

Au bout d’un an, ces adolescents prenaient en moyennes deux kilos de moins que le groupe témoin. Ce sont surtout les jeunes d’origine hispanique qui montraient les meilleurs résultats (plus de six kilos de moins).

Cette expérience s’est déroulée sur deux ans : la seconde année, les boissons n‘étaient plus fournies, et, chez les adolescents testés, les bénéfices de l’année précédente ont été annulés.

Cette expérience met en évidence qu’une prise en charge maximale et un environnement motivant permettent de changer facilement d’habitudes alimentaires et donc de limiter les risques d’obésité.

Source : New England Journal of Medicine 21 Sept 2012
A Randomized Trial of Sugar-Sweetened Beverages and Adolescent Body Weight.
Ebbeling CB, Feldman HA, Chomitz VR, Antonelli TA, Gortmaker SL, Osganian SK, Ludwig DS

Auteur : Loïc Leroux

Pour soutenir la recherche :

Je fais un don